

ほけんだより

桜谷小
保健室
H31.1.18

流行期はゆだんしないで！ 気をつけることは？

インフルエンザが流行しています。日野町内でも学級閉鎖をする学校が出てきました。インフルエンザにかかると頭がいたくなったり、高熱が出たりしてとてもしんどい思いをします。このウイルスはA型B型があるため、一度かかっても別の型にかかることがありますので油断できません。自分がよぼうすることが、「まわりの人にうつさない」ことにもつながります。先週の身体測定の時間には、12月にお話ししました「さしすせそ」のほかに、気をつける3つの★のお話をしました。

★「冬も水分補給、お茶をのんでどこをまもる？」

★「でかける前に気をつけることは？」そして「おうちに帰ってきたあと、いつもいじょうにすることは？」

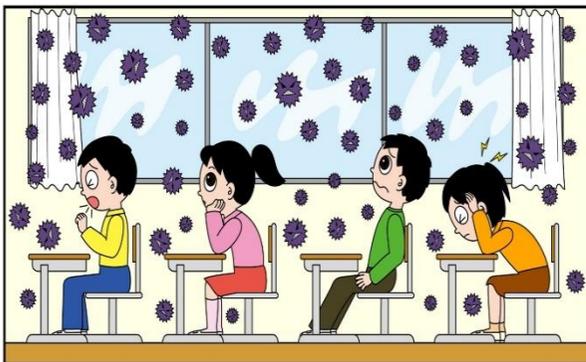
★「せきやくしゃみをするときは、どんな動作をしたらいい？それをなんといい？」

みんなが知ったことは、おうちの人にもおしえてあげましょう。



「かんきをしてください！」

健康給食委員会は、今週から「かんきをしてください！」と中休みに放送をしています。



教室は、みんなが吐いた空気や服のにおい、あたまのにおい、かぜのウイルスなどがほこりといっしょに空気中に浮いています。時間がたつと空気がよごれていきます。そのよごれた空気の中にいることはからだによくありません。「さむいやん！」「いやだ〜！」

と、きらっている人もいるでしょうが、まどをパッとあけて入れかえましょう。

「げんきなからだ」をつくるけんこう週間

1月21日(月)~25日(金)

来週から1週間「けんこう週間」がはじまります。げんきなからだをつくるために、この1週間はどんなふうにご過ごすのか、どんな自分になりたいか、を考えてみてください。

できないことができるようになるために努力しましょう。それがけんこうな生活について勉強することであり、「げんきなからだをつくる力」を育てることにつながります。「いい生活ができるようにする」といった高い意識をもって取り組むからこそ意味があります。なにも考えないで過ごしているのは、「けんこう週間」になりません。努力することに意味があります。

たとえば、▲「ねる時間がおそくなってしまえば、帰ってからのすごし方の順番を考えてみる」▲「朝ごはんが食べられない人は、少しだけ何かを食べて登校し

てみる」▲「ゲームのきまりが守れない人は、どんな方法なら守れるかを考える」

▲「朝、起きられない人は、どんな工夫をすればいいかを考える」

▲「夜のはみがきができにくいなら、何かをしたあとにみがくなど、いつもしている行動に合わせる」など、▲いろいろなことにチャレンジしてじぶんのがんばりどころを出す1週間にしましょう。

おうちの人に協力してもらいながら、時間の使い方を考えて取り組みましょう。

冬休みのゲーム対策では、13家族がもっとがんばってほしかったです。

人は眠らないとどうなるの？

夜ふかしして、「はやく寝なさい！」と怒られたことはないかな？ でも、なぜ眠らないといけないんだろう。

1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない（眠らない）で使い続けると、壊れてしまうんだよ。

寝不足でばーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。

