



保健だより

第 9 号

令和3年12月1日
古河第一小学校 保健室
家族の人と読んでね。

寒くなり、空気が乾燥してきました。いよいよ、かぜなどの感染症が流行する時期になります。普段から感染症予防に取り組んでいますが、引き続き、手洗い・うがい、換気やマスクなど、自分のできる予防に取り組み、元気に過ごしましょう。冬休みまであと1か月、みなさんが笑顔で登校できることを願っています。



めざ じきゅうそうたいかい ベストを自指そう！持久走大会

持久走大会に向けて、業間休みや体育で持久走の練習に取り組んでいます。ひとりひとりベストを自指して、頑張らしましょう。けがや病気に気をつけて、たくさん練習してください。そこで、保健室からのアドバイスです！

その① しっかり準備運動しよう！

特にアキレスけん（ふくらはぎの下）を
しっかりのばそう。

準備運動を簡単に済ませていませんか？ 実は、とっても大切です！
筋肉や関節（肘や膝など）をよく伸ばすことで、ねんざ（関節をひねること）や肉ばなれ（筋肉が切れるけが）を防ぐことができます。また、しっかり準備運動をすると、体だけでなく緊張した心もほぐれ、良い結果が出るかもしれません♪



その② 汗をよくふこう！

汗は、熱くなった体を冷やします。そのままにすると体が冷えすぎて、体調が悪くなってしまいます。汗をかいたらタオルでよく拭き、下着までびしょ濡れになってしまったときは、着替えましょう。

また、冬も水分補給が大切です。のどが乾く前に水分をとるようにしましょう。

その③ しっかり食べて、しっかり眠ろう！

じょうぶな体を作るには、食事と睡眠が大切です。好き嫌いせず、バランスよく食べていますか？

また、つい夜更かしをしまっている人はいませんか？ 昼間に活動して疲れた体をしっかり休めましょう。夜のテレビやスマホ、ゲームは時間を決めて、早めに布団に入りましょうね。

エイズを正しく理解しましょう



世界エイズデー

「エイズ」ってどんな病気？

「エイズ」は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスに感染して起こる病気です。HIVは、体の抵抗力を低下させてしまうため、いろいろな病気にかかりやすくなってしまいます。

どうやってうつるの？

かかっている人の血液などが体の中に入ってしまうことでうつります。みなさんが過ごしている普段の生活ではうつりません。かかっている人と手をつないだり、一緒に勉強や運動したり、プールやお風呂に入ってもうつりません。

予防のためにできること

1. 体の抵抗力を高める
ウイルスに負けない体をつくるために、規則正しい生活をしましょう。また、手洗い・うがいなどを行い、体の清潔に気をつけましょう。
2. ケガの手当ての仕方を知る
ケガをしたときには、水道の水できれいに洗い流します。また、友達にケガをしたときは、血液をさわらないようにします。もしもさわってしまったときは、水道で洗います。

エイズにかかわる人権問題

「エイズの人に近寄るとダメ」などの間違った理解により、エイズ患者やその家族への差別や偏見が生まれています。みなさんは、そんな間違った情報に流されず、正しく理解し行動しなければなりません。世界では、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を表すために、「レッドリボン運動」が行われています。



エイズだけでなく、いろいろな病気やケガで困っていたり弱っている人がいたら、優しく声をかけてあげられるといいですね。



簡単！

エコ！

3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！