

# ほけんだより 12月 がつ

すずめのみやちゅうおうしょうがっこう  
雀宮中央小学校

ほけんしつ  
保健室

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、からだ<sup>ひ</sup>が冷えるといろ  
いろな不調<sup>ふちょう</sup>があらわれます。冬<sup>ふゆ</sup>を元気に過ごすためにからだ<sup>からだ</sup>を温め  
て過ごしてほしいですね。



## 3つの首<sup>あたた</sup>を温めて体<sup>からだ</sup>ポカポカ



北風<sup>きたかぜ</sup>がピューツと吹いたら、

体がガクガク…

そんなあなたは、「首」<sup>くび</sup>「手首」<sup>てくび</sup>「足首」<sup>あしくび</sup>の3  
つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中<sup>からだじゅう</sup>をめぐる血管<sup>けっかん</sup>が集中<sup>しゅうちゅう</sup>している  
ので、温めると体の内側<sup>あたから</sup>からポカポカするのです。

くび  
首

ネックウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服<sup>ふく</sup>を選ぼう<sup>えら</sup>

てくび  
手首

外<sup>そと</sup>に行くときは  
手袋<sup>てぶくろ</sup>を忘れずに<sup>わす</sup>

あしくび  
足首

締めつけない、  
厚手<sup>あつて</sup>の靴下<sup>くつした</sup>が◎



からだ  
体ポカポカで、元気に冬<sup>げんき</sup>を過ご<sup>ふゆ</sup>しましょう！<sup>す</sup>

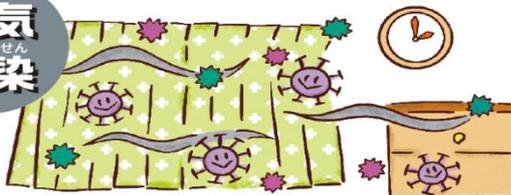
12月の保健目標 がつ ほけんもくひょう

室内のかん気に気をつけよう!! しつない き き

## ウイルスはどこから来るの?

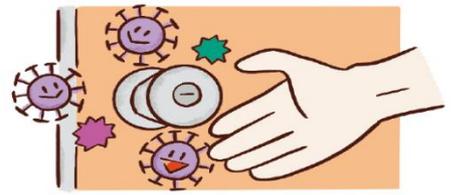
風邪<sup>かぜ</sup>などの原因<sup>げんいん</sup>になるウイルスは、みなさんの体<sup>からだ</sup>に3つの方法<sup>ほうほう</sup>で侵入<sup>しんにゅう</sup>してきます。

くうき  
空気  
かんせん  
感染



窓<sup>まど</sup>を閉め切<sup>し</sup>った部屋<sup>へや</sup>の空気<sup>くうき</sup>中にはウイルス  
がたくさん漂<sup>ただよ</sup>っています。その空気<sup>くうき</sup>を吸い  
込<sup>こ</sup>むと体<sup>からだ</sup>にウイルスが入<sup>はい</sup>ってきます。

せつしょく  
接触  
かんせん  
感染



ドアノブなどたくさんの人<sup>ひと</sup>が使う場所<sup>つか</sup>につ  
いてることが多い<sup>おほ</sup>です。そこを触<sup>さわ</sup>った手  
で口<sup>くち</sup>や鼻<sup>はな</sup>などを触<sup>さわ</sup>ると体<sup>からだ</sup>に入<sup>はい</sup>ってきます。

ひまつ  
飛沫  
かんせん  
感染



感染<sup>かんせん</sup>した人<sup>ひと</sup>がせきなどをしたとき、唾<sup>つば</sup>と一  
緒<sup>いっしょ</sup>にウイルスが飛び散<sup>ち</sup>ります。それを他<sup>ほか</sup>の  
人<sup>ひと</sup>が吸い込<sup>す</sup>むと体<sup>からだ</sup>に入<sup>はい</sup>ってきます。

ウイルスを  
寄せ付けないためには、  
換気<sup>かんき</sup>と手洗<sup>てあら</sup>い・うが<sup>たいせつ</sup>いが大切。  
こまめに行<sup>おこな</sup>って、ウイルスを  
追い払い<sup>おはら</sup>ましょう。

# 身近にある 人権侵害

12月10日は「世界人権デー」です。身近にある人権についてちょっとお話しますね。  
 「人権」ってどんな権利が分かりますか。それはすべての人がかけがえのない人間として自由に行動して、幸福に暮らせる権利です。



他の人の権利は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友達の悪口。自分は冗談で言ったつもりでも言われた相手は傷ついているかもしれません。



また、冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感じることもあります。これらは友達の人権侵害です。発言、発信する前に「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それでも人が幸せに暮らす第一歩になるはずですよ。

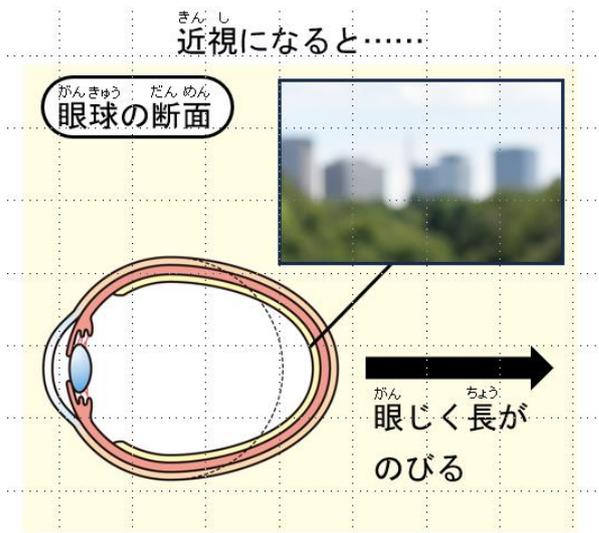
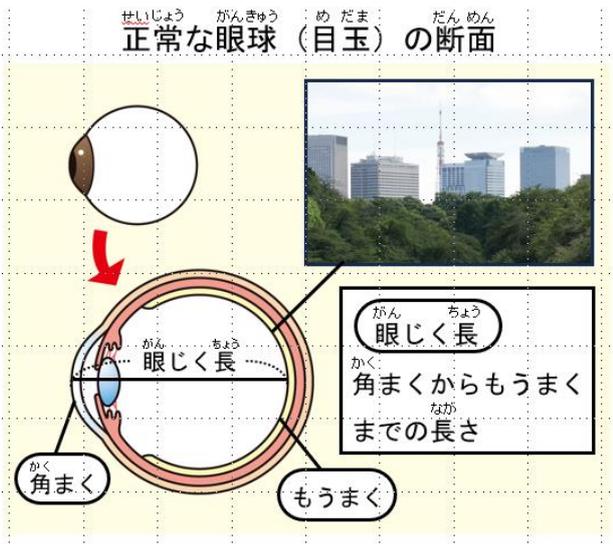
## 雀宮地域学校園 ほけんだよりコラム

11月号では、雀宮地域学校園4校の視力結果についてお知らせしました。今回は「近視のメカニズム」についてご紹介します。



### 近視のメカニズム

近視とは、物を見る時に、目軸長が伸び、網膜にピントが合わず少し手前でピントが合ってしまう、遠く物がぼやけてしまうことを言います。



### 近視になる原因

原因は大きく分けて「遺伝的な要因」と「環境的な要因」の2つ

#### 遺伝的な要因

○眼球の形状、生まれつきの眼の構造に違いがあると近視になりやすい傾向があります。

○家族に近視の人が多い場合 遺伝的に近視になりやすくなります。



#### 環境的な要因

○パソコンや読書など、近くのものに目を使う時間が長いと、常に眼のピントを合わせる筋肉が緊張し、眼球が伸び、近視が進む原因となります。

