

ほけんだより



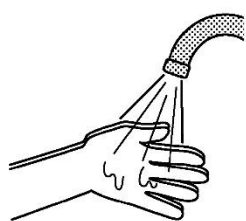
令和6年1月号
宇都宮市築瀬小学校

冬休みは元気に過ごすことができましたか。長い休みの期間は、生活リズムが変わってしまったり夜型になっている人もいるかもしれません。体を学校がある日の生活リズムに戻していきましょう。今月のほけんだよりでは、生活リズムを整えるポイントを紹介するので、参考にしてみてください。

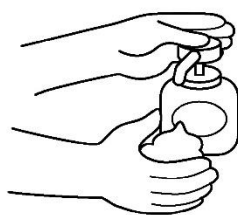
寒い時期に流行する感染症について

今の時期は寒くて空気が乾燥するので、様々な感染症が流行しやすいです。築瀬小では、冬休み明けからインフルエンザや腹痛・嘔吐の欠席が増え始めています。丁寧に石けんで手洗いをするようにしてください。また、咳が出る時は、マスクをつけることや服の袖などで口を覆うことが大切です。咳エチケットを意識するようにしましょう。

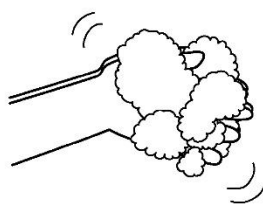
手の洗い方



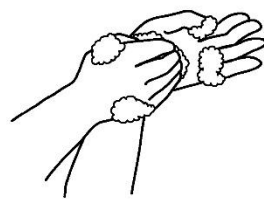
1. 手を水でぬらす。



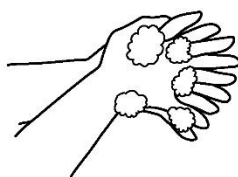
2. 石けんを付ける。



3. 手のひらを洗う。
(石けんをあわ立てる)



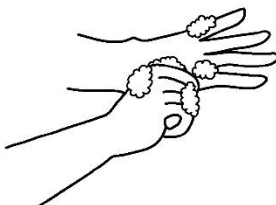
4. 指先やつめを洗う。



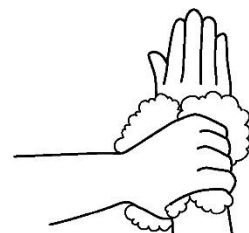
5. 指の間を洗う。



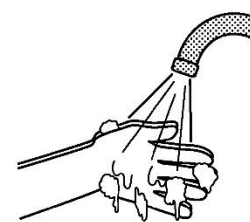
6. 手のこうを洗う。



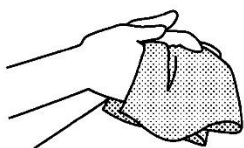
7. 親指を洗う。



8. 手首を洗う。



9. 手に付いた石けんを洗い流す。

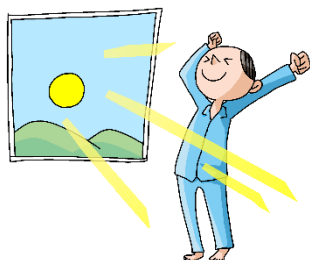


10. 清潔なハンカチで手をふく。

水でさっと洗っただけで、手を洗った気分になっていませんか？ 石けんを使ってすみずみまで洗わないと、病気の予防効果がありません。正しい手の洗い方を覚えましょう。

せいかつ ととの 生活リズムを整えるポイント

① はやお あさひ あ 早起きをして、朝日を浴びよう



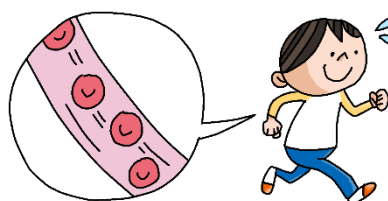
わたし からだ そな だいたいどけい やく じかん じっさい
私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の
じかん じかん やく じかん
時間である1日24時間と約1時間ずれています。そのずれを
しゅうせい あさ ひかり はやお あさひ あ
修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びる
こと、だいたいどけい にっちゅう げんき す
で、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過
ごせます。

あさ のう め ざ ② 朝ごはんで脳を目覚めさせよう



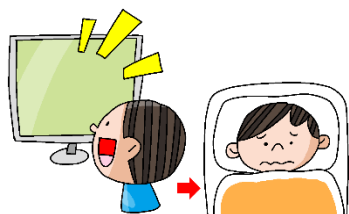
のう えいようげん とう にっちゅう
私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中はもちろん、
ね つか
寝ているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に
だいたい とう へ あさ
体内のブドウ糖が減っています。だから朝ごはん、ごはんやパ
んなどからたんすいかぶつ とう ほきゅう のう はたら
ンなどから炭水化物（ブドウ糖）を補給することで、脳の働き
かっぱつ しゅうちゅうりよく たか
が活発になり、集中力が高まります。さらに、よくかんで食
べることでのう けつりゅう ふい のう かつどう かっぱつ
脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。

うんどう たいおん あ ③ 運動して体温を上げよう



うんどう ち たいおん あ ひと
運動をすると血のめぐりがよくなって、体温が上がります。人
からだ にっちゅう たいおん じょうしょう よる さ
の体は、日中は体温が上昇して夜になると下がっていきま
す。このにっちゅう よる たいおん さ おお ね すいみん
日中と夜の体温の差が大きくなると、寝つきと睡眠の
しつ
質がよくなるといわれています。

ね まえ つよ ひかり み ④ 寝る前に強い光を見ないようにしよう



よるくら のう ぶっしつ へ
夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が
で
出、ねむくなります。

しかし、よる へ つよ ひかり み
夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラト
ニンので りょう へ
出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん ぶそく
不足につながります。ねるまえ つよ ひかり み
寝る前は強い光を見ないようにしましょう。