



令和6年11月29日 浦和大里小学校 保健室

あっという間に今年ももうあと1カ月で終わってしまいますね。皆さんにとって2024年はどんな一年でしたか？健康に気を付けて楽しく学校生活を送ることはできたでしょうか。

例年に比べ今年は暖かく、先月は日中の気温が20℃を超える日も多かったですね。ですが、これからさらに寒くなるにつれ、冷えや乾燥から体調を崩してしまうこともあるでしょう。楽しい年末年始を過ごすためにも、たくさん食べ、たくさん動き、たくさん寝るようにしましょう！もちろん手洗いうがいも忘れずに！



12月の保健目標は「寒さに負けない丈夫な身体をつくろう」です。だんだんと寒くなってきましたが、皆さん寒さに負けていませんか？寒いからといってずっと室内で過ごしているなんてことはないですよ？

年末年始は楽しい予定が入っている人もいれば、勉強を頑張る予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは身体の健康です。右に書いてある合言葉、「ふ・ゆ・に・ま・け・な・い」を意識して寒さに負けない丈夫な身体を作りましょう。

また、真夜中や年末年始に突然の体調不良を起こしてしまったというのために、電話で相談できる連絡先があります。お住まいの地域によっても異なりますので、調べてお家に張り出しておくのがおすすめです。

<h2>#8000</h2> <p>こども医療でんわ相談</p>	<p>きゅうじつ やかん じゆしん はんだん まよ しやうに かいし</p> <p>休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。</p>
----------------------------------	---

<h2>#7119</h2> <p>救急安心センター事業</p>	<p>きゅう びやうき きゅうきゆうしや よ はんだん まよ</p> <p>急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。</p>
----------------------------------	--

- ふ** くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** たっぷりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- に** ちゅうは外で運動しよう

寒いといつ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ま** ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- け** んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- な** んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。
- い** つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

寒いと体が震えるの？

どうして

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあります。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



風邪に何度もかかるのはどうして？



病気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



おうちの方へ

歯みがきカラーテストのご協力ありがとうございました。お子様の感想を読みましたが、フロスを使ったり、手鏡を見ながら歯みがきを行ったりとたくさんの工夫をしている様子がわかり、とてもうれしかったです。これからもむし歯ができないよう、見守っていただければと思います。

あわせて、11月に行った歯科健診でむし歯があったお子様には、受診のお知らせをお渡ししています。お知らせを受け取りましたら、医療機関を受診し、結果を担任まで提出してください。

学校の健康診断はスクリーニング検査（ふるい分け検査）のため、明らかに異常が認められる場合と、病気や異常の疑いがあるものについてもお知らせをします。そのため、病院で詳しい検査をした結果、病気や異常がなかったということもありますのでご理解ください。

今年も健康活動にご協力いただきありがとうございました。

来年もよろしく願いいたします。

