

ほけんだより

一宮市立宮西小学校1月号
令和7年1月

3学期がはじまりました。生活リズムは戻っていますか。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体づくりをしていきましょう。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

1月のほけんもくひょう

かぜに気をつけよう。



感染予防の基本は手洗いです!

気温が低く、空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時期です。今年は、マイコプラズマ肺炎やコロナも流行しています。手のひらや指に細菌やウイルスが付いた状態で、自分の目・鼻・口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性が高くなります。そのため、予防するためには手洗いをすることが大切です。

●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う

(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



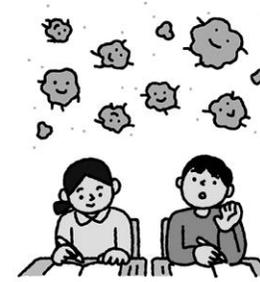
病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



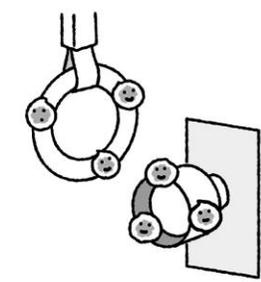
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせず口にすることで感染。