

彦根市立城北小学校

保健室 No.7

令和5年9月29日

自他を尊重し 未来にたくましく生きる子どもの育成 ～きらり☆輝く城北小

寒暖差に注意しよう

ひるま あせ ようき あさばん
昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩
い がい ひ こ かん
は意外に冷え込むな～と感じる
ころ になりました。あき から ふゆ
秋から冬へと
へん か じ き かんたんさ
変化していくこの時季、寒暖差
ひろう なや
疲労に悩んでいませんか？

じつ わたし からだ き
実は、私たちの体は、気がつ
かないうちに寒暖差によってダ
メージを受けています。寒暖差

ひろう とく こころ あ
疲労がたまると、特に心当たり
がないのに、からだ かん
体がだるく感じたり、
かた こ しよく お
肩が凝ったり、食欲が落ち
たりします。

たいさく
対策としておすすめなのは、
ゆっくりお風呂に浸かることで
からだ あたためて、リラックスし
ましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。

あき ふゆ か きせつ じ
秋から冬へと変わる季節、自
ぶん じぶん からだ いたわ
分で自分の体を労わってあげま
しょう。

運動会で全力を出すために！

うんどうかい ほんばん
もうすぐ、運動会本番ですね。これまでの約1か月、みなさんが一生懸命練習する姿をみてきました。
れんしゅう せい か く だ
その練習の成果を悔いなく出すために、できることをまとめてみました。

□ しっかりと睡眠をとる、朝ごはんを食べる

すいみん ぐ そく ちようしよく きぶん わる
睡眠不足や朝食ぬきは気分が悪くなりやすいです。

つか
疲れをしっかりとるためにも、8～10時間は寝るようにしましょう。



□ こまめに水分をとる

とうじつ きようぎ おう ねんせい かかりかつどう つね かつどう じょうたい
当日は、競技や応援、5・6年生は係活動で常に活動している状態になります。

からだ なか すいぶん うしな
体の中の水分が2%失われると、のどのかわきを感じ、運動で出せる能力が少しずつ下がっていきま
す。競技で全力を出すためにも、のどがかわく前に、意識して水分をとるようにしましょう。

□ 体調不良のときは無理をしない

たいちょう わる
体調が悪いときには、無理をせず、おうちの人や先生に伝えましょう。

かいかいしき へいかいしき きぶん わる ほんが ば
開会式や閉会式で気分が悪くなったときは、本部テントにくるか、その場にしゃがみこみましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防しよう！！

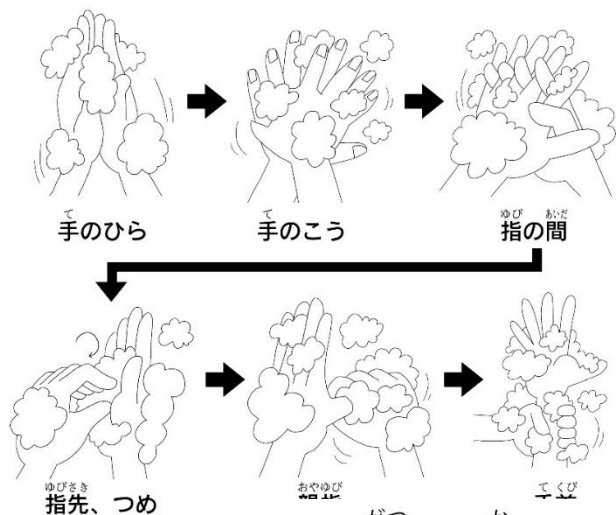
今年^{ことし}は、インフルエンザ・新型コロナウイルス^{しんがた}感染症^{かんせんしやう}が同時^{どうじ}に流行^{りゆうこう}することが予想^{よそう}されています。
これまでインフルエンザは主に冬に流行^{りゆうこう}していましたが、最近^{さいきん}では季節^{きせつ}に限らず流行^{りゆうこう}する傾向^{けいこう}があります。

予防方法^{よぼうほうほう}はどちらも同じ^{おな}！もう一度^{いちど}、ふりかえってみましょう。

<手洗い、手指消毒>

外^{そと}から帰^{かえ}ったときやトイレの後^{あと}、食事^{しょくじ}の前^{まえ}などに、こまめに手^てを洗^{あら}いましょう。石けん^{せっけん}を使って、手^てのすみずみまで洗^{あら}い、洗い終わ^おったら清潔^{せいけつ}なタオルやハンカチ^{みずけ}で水気^{みずけ}をふき取りましよう。

手指消毒^{しゅししょうどく}のときも、洗^{あら}うときと同じように手^てのすみずみまで消毒^{しょうどく}しましよう。



<咳エチケット>

せきやくしゃみで飛^とび飛^ひまつによって、ほか^{ひと}の人が感染^{かんせん}することがあります。それを防^{ふせ}ぐようにみんなで見守^{まも}るのが「せきエチケット」です。

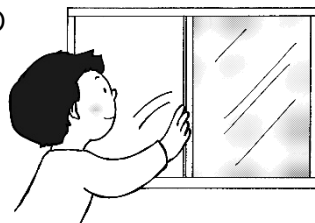
くしゃみやせきがでそうなときは、ティッシュや服^{ふく}のそで^{そで}で口^{くち}をおさえて、できれば、ほか^{ひと}の人からはなれ、顔^{かお}をそむけるようにしましよう。



<換気>

教室^{きやうしつ}の窓^{まど}を開^あけて、換気^{かんき}に取り組^とんでいます。

これから寒^{さむ}くなってくるので、体温調節^{たいおんちようせつ}ができるように、羽織^{はおり}れるものを持^もってくるようにしましよう。



10月8日は「骨と関節の日」

【骨の役割】

- からだを支^{ささ}える
- 脳^{のう}や内臓^{ないぞう}などを守^{まも}る
- からだを動^{うご}かす
- 血液^{けつえき}をつくる
- カルシウムをたくわえる

私^{わたし}たちのからだにとって、骨^{ほね}はとても大切な役割^{たいせつ}をはたしています。

成長期^{せいちょうき}のみなさんは成人^{せいじん}に比べて骨^{ほね}の成長^{せいちょう}が活発^{かつぱつ}です。今の時期^{いま}に骨^{ほね}を丈夫^{じやうぶ}にしておくことが、将来^{しやうらい}に向けて骨粗しょう症^{こつそ}を防^{ふせ}ぐことにつながります。骨^{ほね}を成長^{せいちょう}させ強^{つよ}くするためには、睡眠^{すいみん}や運動^{うんどう}、栄養^{えいよう}などの規則正^{きそくただ}しい生活^{せいかつ}が大事^{だいじ}です！骨^{ほね}にも生活習慣^{せいかつしゅうかん}がかかわっているのです。

1日のカルシウムの必要な量は700mg程度

- 牛乳^{ぎゅうにゅう}（1パック/1カップ）…220mg
- ヨーグルト（1パック）…120mg
- ひじき（煮物^{にもの}1食分^{しょくぶん}）…140mg
- ししゃも（3尾^び）…149mg
- 納豆^{なっとう}（1パック）…45mg

