

ほけんだより 1月

須坂市立森上小学校 保健室



あけましておめでとうございます。コロナ禍での新しい年のスタートです。コロナの収束が見えない中、増え続ける感染者数。気のゆるみをねらう新型コロナウイルスと対峙するためには新しい生活様式をしっかりと自分のものにする、習慣化させることが求められています。まずは休みモードの生活リズムを学校モードに戻していきましょう。窓を開けて朝日を浴びて、空気も体内時計もリセットして、やる気スイッチを入れていきましょう。



<1月身体測定の手配> *短パン・半袖をご用意ください!!

8日(金) ... 6年 14日(木) ... 5年 15日(金) ... 4年
18日(月) ... 3年 19日(火) ... 2年 20日(水) ... 1年

かんせんしょう よ ぼう

感染症予防 ここからさらに気を引き締めよう!

森上小HP 新着情報に「ココロのワクチンプロジェクト」を掲載しています。一度、セルフチェックをしてみてください!

自分と友だちのいのちをまもろう!

「かからない」「うつらない」ように.....

予防は、よく知っている **マスク着用!** **あわあわ手洗い!!** **3密をさける!**

★**石けんでの手洗い**のあとは**ハンカチでふこう!**

毎朝、清潔なハンカチをポケットに入れる習慣づけをお願いします。

★**継続中一お茶入り「水筒」を持たせてください。**

こまめな水分補給で「のどの粘膜」の乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入を防ぎます。

★**歯みがきをていねいにしよう!**

お口の中をきれいに保つことは、感染予防になります!

歯みがきががんばりカードで歯みがきの習慣化!! 12日(火)よりスタートです。

★**家庭内感染を防ごう!** 次の感染者を出さない環境づくり

発熱、頭痛等のかぜ様症状の家族がいる場合、できるだけ**家族全員でマスク**をし、可能な限り**生活エリアを分け**、おはしやお皿、タオル等の**共有を避け**ましょう。こまめな**換気**や加湿器で湿度を50~60%程度に保つこと、外から帰った時、食事の前、トイレの後などはこまめな**石けんでの手洗い**を心がけましょう。

マスクしているからと歯みがきしないのは**NG!** この気のゆるみがむし歯・歯肉炎にも。



発熱、頭痛等のかぜ様症状がある場合の無理な登校は控えてください。また、同居の家族にかぜ様症状がある場合も登校を見合わせてください。

★早ね・早おき・朝ごはんに取り組もう 寝ている間に免疫力を回復させています。外から侵入しようとしているウイルスと戦う戦士がパワフルに戦えるようにしましょう。

なぜか、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

<免疫力を高める食事のポイント>

①1日3食食べる

(理由)生活のリズムをつける
脳にしっかりブドウ糖を供給する
野菜をとる機会を増やす
長期空腹を避けるため

②バランスよく食べる

あか:みどり:き=1:2:3

赤(血や肉になる)卵・乳製品・肉類・大豆製品
緑(調子を整える)野菜・果物
黄(エネルギー)穀類・芋類・油脂・種実
*きいろのごはんを食べずにたんぱく質を多くとると
LDL が↑

*時間栄養学では、

食事と食事の間の時間は7時間以内に収めることで、
夕食と朝食の間を10時間空けることができ、

朝食:breakfast(断食期間を破る)を実行することになり、朝食がしっかり食べられることになる
そうです。規則正しく朝食をとることで内臓が眠りからさめ、効果的に活動を始めてくれます。

「食べられる子」になるう!

③免疫力を高める栄養素をとる

- タンパク質 ・ミネラル類(鉄、亜鉛)
 - 栄養成分(海藻類、腸内環境を整えるにんにく、枝豆、ゴボウ、じゃがいも)
 - フィトケミカル(植物性食品の香り、アク、色素などに含まれる成分)
- *ごはんを食べないと、糖質だけでなく、亜鉛がとれなくなります。



1月20日(水) ・ 28日(木)：両日ともに13:30~17:30
スクールカウンセラー八賀先生が来校されます。
20日(水)16:30から「ほっこりおしゃべり会」の予定です。
面談、ほっこりおしゃべり会参加希望の方は18日(月)までに保健室に連絡ください!!