２月　保健だより

NO.1

令和６年２月９日
四万十町立米奥小学校

２月は別名「如月」といいます。この言葉の由来の１つには、寒さで着物を重ねて着る「衣更着」があると言われています。日中、天気の良い日は暖かい日差しが降り注いでいますね。

暦の上ではすでに、「立春」です。寒さの中にある春の気配を感じながら過ごしていきましょう。

【第２回学校保健委員会を行いました】

昨日、学校内科医の澤田先生・学校歯科医の恒石先生・学校薬剤師の渡辺先生、PTA会長さんに参加をしていただき学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は児童の健康状態に対して学校医や保護者の方・地域の方からご意見をいただき、将来の健康のためにはどのようなことが必要かを協議する会です。

今回の学校保健委員会で委員の皆さんから「テレビ・ゲームやSNSに関すること」と「感染症対策」について教えていただいたことを紹介します。

【テレビ・ゲーム・SNSに関して】

・ゲームなどに夢中になってしまうと、時間の感覚がなくなってしまうことも多い。
→家でルールを決める

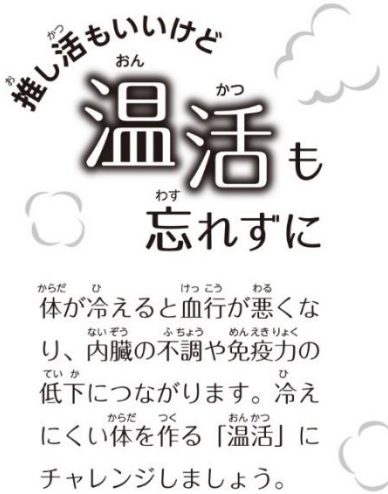
・寝る直前までスマートフォンなどを見続けると眠れなくなってしまう。
→スマートフォンなどから出るブルーライトが脳の体内時計を調節する場所に刺激をあたえてしまいます。（体はブルーライトの光を昼だと勘違いして睡眠に移行しづらい）
→寝る30分前はブルーライトなどを見ないように気を付けることが大切。

【感染症対策について】

・消毒なども大切だが、体の免疫力を高めることが大切。
→規則正しい生活を心がけて生活の中で感染症にかかりにくい体を作る。

・口の中を清潔にすることも感染対策になる。
→ガラガラうがい＋ブクブクうがいをする
→口の中やのどに菌やウイルスがとどまることで感染するため、２つのうがいの方法で口やのどを清潔にする。
→こまめに水分補給をする。（のどの粘膜が乾燥するとそこで菌やウイルスが増えてしまうので、水分を取って、うるおすことが大切。

【まだまだ寒い季節…しっかり体を温めよう】



運動
血管は筋肉に多いので、筋トレ＆運動習慣で血行アップを。

入浴
ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。

服装
太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

体を温めることで免疫力も上がります。
３つの方法に加えて、温かい飲み物を選んだり、体を温める食べ物を食べたりして、ぽかぽかの体を目指しましょう。