

えがおつうしん



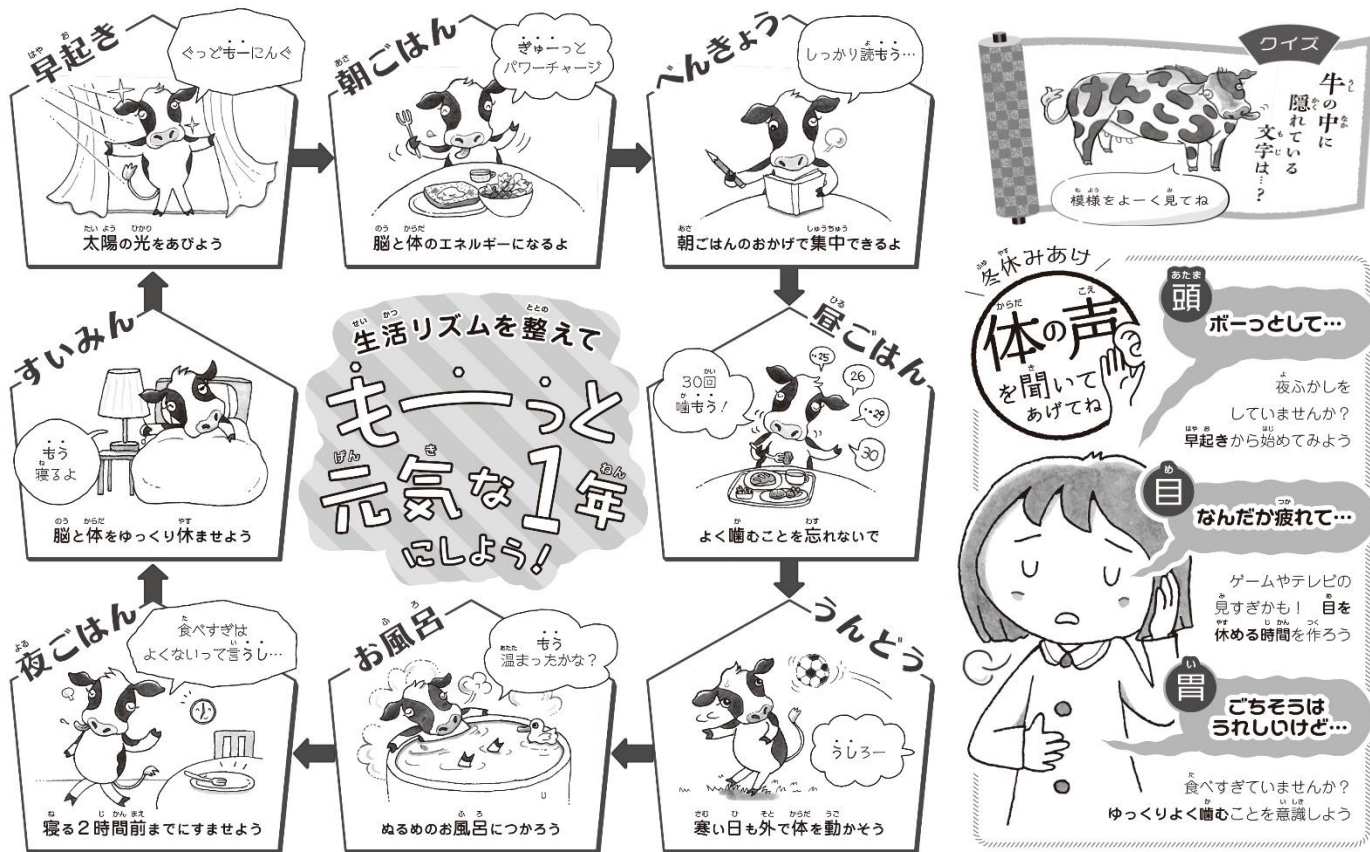
桜並木学園
つくば市立並木小学校
保健だより NO. 9
令和3年1月12日

あけましておめでとうございます。今年の干支は牛ですが、牛は干支の動物の中で一番ゆっくり動きます。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めると良いそうです。同じように健康な体づくりにも、日頃の生活習慣の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかりと学校モードに切り替えていきましょう。

【1月の保健安全目標】

- ◆保健：生活リズムに気を付けよう
- ◆安全：冬を安全に過ごそう（登下校に気を付けよう・手袋を着用しよう）

【健康な一年のはじまり！】～生活リズムを整えよう！～



<冬のケガに気を付けよう！>

●ポケットから手を出して張ろう！

転んだ時に、真っ先に助けてくれるのはあなたの両手です。登下校中は手袋を着用し、とっさの時に地面に手をつけるようにしましょう。ケガの悪化を防ぎます。

●低温やけどに注意！

それほど高くない温度でも、長時間皮膚に触れているためやけどになるのが低温やけどです。皮膚の深部までダメージを受け、重症になることが多いです。カイロは長時間同じ場所に貼ったりすることは避け、寝る時は必ず外しましょう。正しい使い方と時間を守り、上手に体を温めてくださいね。



【インフルエンザにも注意！！】

今季、インフルエンザの流行は見られませんが、引き続き感染症予防は大切です。また、「かぜ」「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の症状にも違いがありますので、もう一度確認しましょう。

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？ 症状はどう違う？						
病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹	平熱～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	☹	高熱	☹	☹	☹	☹
かぜ	☹	平熱～微熱	☹	☹	😊	☹

☹ … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

【笑って1年過ごしましょう😊】

最近の研究では、「笑い」が免疫力や自然治癒力を高める、ストレスを減らす効果があることが実証されています。また、昔の哲学者たちも「笑い」に関する名言を数多く残しています。

①免疫力を高める	②脳の働きを活性化する	③幸福感と鎮静作用
笑うと情報伝達物質である善玉神経ペプチドが発生し、ナチュラルキラー細胞(ウイルス感染細胞やがん細胞を退治する細胞)を活性化する。	意思や理性をつかさどる大脳新皮質の血流を良くして、脳の働きを活性化する。記憶力アップにもつながる。	脳内ホルモン「エンドルフィン」が分泌され、幸せな気持ちを感じたり、痛みが和らいだりする。

- ★ 幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ
アラン (1868-1951 フランス)
- ★ 笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く
カント (1724-1804 ドイツ)
- ★ 笑いは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
ニーチェ (1844-1900 ドイツ)



【保護者のみなさまへ】

◆学校生活における保健安全面でのお知らせがあります。よろしくお願いします。

LEBER 体温・出欠入力について	学校では、毎朝LEBERによる体温の確認を行っております。新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにも、 朝7時50分までに必ず入力 していただきますようお願いいたします。 欠席・遅刻・早退がある場合は、理由を入力 してください。また、LEBERの不具合でアプリの利用ができない場合は、 <u>連絡帳等でご連絡</u> ください。
----------------------	--



【今月の保健室から】

保健室前には、保健に関する掲示物コーナーがあります。定期的に内容を変えていますので、時間がある時はぜひ見てみてください。心身の健康に関する耳よりな情報をお届けします。



今月の保健コーナーは、「防ごう！感染症」です。合言葉の「う・ま・く・き・た・え・て」に当てはまる言葉を考えてみましょう。答えと説明は裏面にありますので、○に当てはまる言葉を当ててみてください。