



R8年2月  
さいたま市立島小学校  
保健室

寒波で気温がマイナスになる日もあり、朝晩は厳しい冷え込みが続いています。「冷えは万病の元」と言うように、体温が低くなることで体調不良を引き起こしやすくなります。保健室でも「冷えてお腹が痛い」と言って来室する人がみられます。丈の短い洋服や、薄着で登校してしまうと体が冷えて体調を崩してしまいます。登下校時だけでなく学校内で過ごす時のことも考え、寒さ対策をしっかりと2月も健康に過ごしましょう。

## 2月の保健目標 教室の換気に気をつけよう



寒い日が続いていますが、教室や部屋の窓を締め切ったままにしていますか？ 空気中には風邪のウイルスやほこりなどよくないものが含まれています。また、たくさんの人が集まる場所では、二酸化炭素（息を吸って吐いた時に出るもの）の濃度も高くなるので、閉め切ったままの部屋では頭痛やだるさといった体調不良を引き起こしやすくなります。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかからないようしっかりと換気をして綺麗な空気を吸って生活しましょう。

学校内でも「換気キャンペーン」を行います。児童保健委員会の皆さんが各クラスに掲示するポスターを作ってくれたので配付します。風邪予防に関する放送や教室の換気点検も行いますので、休み時間は教室の換気をしてください。

### <換気のポイント>

- ① 窓は対角線に2か所開け、空気の通り道を作る（廊下側のドアと校庭側の窓を少しずつ開ける）
- ② 少しずつ、こまめにあける  
（授業が終わり、休み時間になったら5分間は窓を開ける）

### 空気を入れかえよう



## つらい… しもやけ 対策方法は？



### 防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

### 濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

### 湯船にしっかりと浸かる

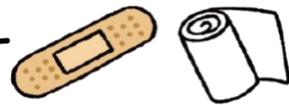
ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

### きゅうくつな靴は履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

# 保健室前に『けがマップ』を掲示します



保健室には、毎日いろいろな怪我をした人がやってきます。中でも、休み時間・昼休みは校庭や廊下などで怪我をしたという人が多く見られます。話を聞くと「校庭に行こうとしたら他学年と階段でぶつかってしまった。」「登校後、教室へ行こうと急いでいたら下駄箱で転んで擦りむいた。」といったように、周りの人とぶつかったり転んでしまったりする怪我が多いようです。校内で安全に生活するためにも廊下を歩くときは右側歩行を守って歩きましょう。



また、今年度も保健室前に『けがマップ』を貼り出します。校内で怪我が起きた場所に学年別の色シールを貼り、校内のどこで怪我をしている人が多いのかを調べます。

保健室前を通った際は、ぜひ廊下の掲示板を見てみてください。

## ならべかえチャレンジ

① や お は き 目 ん さ あ は ご

一日を元気に過ごすコツは、毎朝①をして②の時間をつくること。できていない人は明日からチャレンジしてみましょう。



①: やおはき ②: んさあはご

## 鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば...

自分の中の鬼



気持ちを  
はっきり言える神



行動  
すばやい神



誰とでも  
仲良し神



自分の中の福の神

## なぜ冬は眠たくなりやすいの?

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていますか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感ずりやすくなるのです。

.....冬もしっかり寝るコツ.....



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。

