

ほけんだより No.8



令和3年12月2日 岩国市立美和東小学校 保健室

2021年も、残り1か月となりました。冬休みは、クリスマスにお正月と、みなさんの楽しみにしているイベントがたくさんありますね。冬はいろいろな感染症が流行る時期なので、人の多いところにはなるべく行かないようにして、外に出るときは、必ずマスクを着けるようにしましょう。

かぜについて知ろう！～かぜの症状のいろいろ～

Q1:かぜのとき、熱が出るのはなぜ？

熱で体が熱くなるはずなのに寒いのはなぜ？



A1:熱が出るのは、ウイルスの活動をにぶらせて、免疫力を活発にするためです。熱で寒く感じるのは普段との温度差が高いためです。体を冷やさないように厚着しましょう。

A2:鼻水とは、鼻の中の粘膜や

血管からしみ出す液体が混ざり合っただけです。普段から出ていますが、かぜのときは、ウイルスや細菌を洗い流すために増えます。

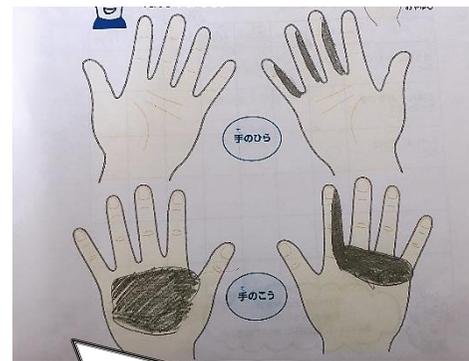


Q2:かぜで鼻水がたくさん出ます。

「鼻水」っていったいなに？

「手洗い」の授業をしました！

2年生と手洗い実験をして、手を洗う大切さについて学習しました。



どこに洗い残しが多いかわかったかな？

でまえじゅぎょう ヤクルト出前授業 ～眼育～

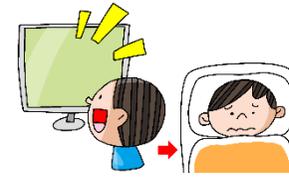
11月18日(木)の学校公開日に、山口県東部ヤクルト販売株式会社の藤田さん、牧本さんに来校していただき、「睡眠の大切さ」について、学習しました。



よい眠りの6つの約束

①時間を決めてメディア機器を使おう

ねる1時間前まではやめよう！



②太陽の光を浴びよう

体内時計をリセット！



③朝ごはんを食べよう

胃や腸を起こそう！



④早寝・早起きをしよう

生活リズムをくずさない！



⑤なやみをためない

なやみがあるとねむりが浅くなるよ…



⑥しっかり体を動かそう

体をほとよく疲れさせると、よるぐっすり！

