

# ほけんだより

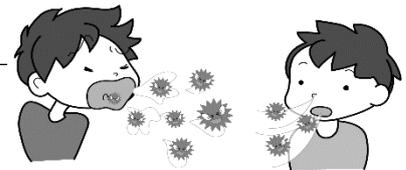
令和5年12月号  
高岡市立野村小学校

先日行われた、いわせのランニング大会では、毎日練習に励み、気力も体力もパワーアップした野村っ子の姿がみられ、とてもたくましく感じました。年齢に応じた適度な運動を積み重ねることは、骨や筋肉を丈夫にするだけでなく、免疫力を高めることにもつながります。これから雪の降る季節になると、外で運動することが難しくなりますが、室内でもできる運動を積極的に取り入れて、身体を鍛えましょう。



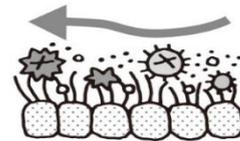
かんそう からだ まも  
**乾燥から体を守ろう！**

冬は空気中の水分量が減るので、空気が乾燥します。気温の低い日が増え、風邪やインフルエンザ等の感染症に罹る人も増えてきました。また、乾燥による肌のかゆみを訴える人もいます。寒い冬は、乾燥への対策を心掛けましょう。



## Q、乾燥すると風邪をひきやすくなるの？

- ① 空気が乾燥すると、くしゃみや咳をしたときにウイルスや細菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。また、湿度が40%以下だとウイルスは活性化するそうです。
- ② 私たちの体は、口から肺の間にある「線毛」によって、風邪のウイルスや細菌の侵入を防いでいます。しかし、粘膜が乾燥するとこの「線毛」の働きが弱まってしまいます。



## Q、どんな対策をすればいいの？

- ① 部屋の加湿をする（加湿器、洗濯物の部屋干し）、換気をする。
- ② こまめな水分補給でのどを潤す。



## Q、肌が乾燥してかゆいです。自分でできる対策は？

冬は空気が乾燥するので、肌の水分が蒸発しやすく、暖かい季節に比べると肌が乾燥します。家でできるケアをしたり、症状によっては皮膚科を受診したりして対策をしましょう。



・高い温度の湯船には長くつかからない



・体を洗う時にごしごしこすらない



・肌に合った保湿クリームを付ける

# 冬休みも元気に過ごそう!

まもなく冬休みがやってきます。冬休みは、クリスマスやお正月といった行事が多く、楽しみにしている人も多いと思います。ついつい夜更かしや食べ過ぎが続き、3学期に影響が出てしまうことのないように、生活を整えながら家族や友達との時間を大切に過ごしましょう。



## Check! 早寝早起き

毎朝決まった時間に起きましょう。8時間以上の睡眠が取れるように就寝時間を決めましょう。



## Check! 運動

運動を積極的に行いましょう。適度に運動することで、夜もぐっすり眠ることができます。お手伝いもよい運動になりますよ。

## Check! 朝ごはん

朝ごはんを食べて、一日のエネルギーをチャージしましょう。温かい汁物を加えると体も温まりますよ。



## Check! 食べ過ぎ注意

イベントが多いと食べる機会も増えますが、適量を心掛けましょう。おやつは時間を決めて摂りましょう。



## Check! メディア時間

ゲームやスマホ等のメディア機器は時間を決めて楽しみましょう。1日の使用は2時間以内にしましょう。



## Check! 手洗い

外出後や食事前は手洗いをしましょう。石けんをよく泡立て、洗い残しがないように感染症対策をしましょう。

寒い時はこたつやカイロ等を使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。

やけどに気を付けよう!

### 暖房器具の近くで遊ぶ



### カイロを貼ったまま寝る



### こたつや電気毛布を使って寝る



正しい使い方をして、安全に温まらしましょう