苫小っこ

令和5年12月1日
苫前小学校　保健室

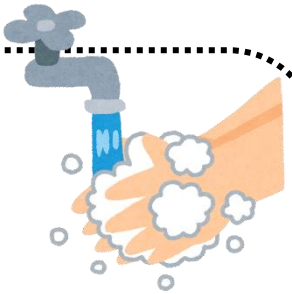
12月の保健目標：寒さに負けない体を作ろう
12月の給食目標：食べ物の働きを知ろう

引き続き…せっけん手洗いわすれずに!!

せっけんで手を洗うことは、ウイルスを減らすためにとても効果的です。なんと、**せっけんで手を洗うと、水だけで洗うよりも100倍の数のウイルスをたおすことができます！**

寒さが強くなると、手洗いが冷たくて辛く感じるかもしれません。ですが、カゼや感染症が拡大しているこの時期こそ、しっかりと予防をすることが大切です。せっけんでの手洗いを心がけましょう。

すごいぞ 手洗いパワー!!!



↓ウイルスの数↓

1000000個
手洗いなし

10000個
水だけで洗う
（15秒）

100個
水とせっけんで洗う
（25秒）

すこし
水とせっけんで洗う
（25秒×2回）

～ ハンカチも忘れずに ～

せっかく手を洗っても、ハンカチで手をふかないと意味がありません！手をふかない、ハンカチの代わりに衣服でふく…ということがないようにしっかりハンカチを忘れずに持ってきましょう。

体が冷えるとこんなことが起こります…

①肌あれ	④太りやすくなる	⑦腹痛
②むくみ	⑤免疫力が下がる	⑧便秘
③耳なり	⑥肩こり	⑨頭痛

※代表的なものだけを載せていますが、まだまだたくさんあります。

＜体を中から温める＞

白湯を飲む
（50～60℃）

ゆびのば体操
（足指伸ばし）をする

＜体を外から温める＞

腹巻やレッグウォーマーを着ける

お風呂にゆっくりつかる

＋α 温めるとよい体の部位

首　：首には太い血管があるので、全身が効率よく温まる
背中：背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防ぐ
お腹：へその少し下を温めると、元気に過ごせると言われている
腰　：へその真裏を温めると、腰全体が温まる
足　：くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まる

Q. 発熱は何度から??

❶ 37. 0度
❷ 37. 5度
❸ 38. 0度

➡

答えは…❷ です。
医学的には
・高熱 ： 38度以上
・発熱 ： 37. 5度以上

ただし、37. 5度以上でないと発熱していないのかというとそうとも言い切れません。これはあくまで『医学的には』です。
平熱は人によって大きく違います。
例)①平熱が35. 8度と低い人
⇒37. 2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることもある。

②平熱が37. 2度と高い人
⇒37. 5度でも元気な場合がある。

大切なのは、普段の自分の平熱を知っておくことです。「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、そのままにせず早めに休みましょう。

換気のギモンQ&A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に１回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

今月の給食目標:

食べ物の働きについて知ろう!

食べ物は、それぞれによってちがう働きがあります。そのため、健康な体で毎日を元気に過ごすためには、色々な種類の食べ物をバランスよく食べることが大切です。では、今日の献立の食材は何色に分けられますか？

●黄のグループ(おもに体を動かすエネルギーのもとになる食品)
…熱や力のもとになる栄養がふくまれている

●赤のグループ(おもに体をつくる食品)
…血や筋肉、骨や歯をつくる栄養がふくまれている

●緑のグループ(おもに体の調子を整える食品)
…カゼの予防やお腹の調子を整えたりする栄養がふくまれている