



新庄北小学校
保健室
令和6年 12月

12月はいよいよ寒さが本番をむかえます。7日は「大雪」、22日は「冬至」と、雪や冬などの単語から冬の寒さが伝わります。冬休みも近づき、クリスマスやお正月を楽しみに、心躍らせている人もいるかもしれませんが、しかし、そういう時こそ注意が必要です。心弾む気持ちから、しなくてもいいけがをしたり、思わぬ事故やトラブルに巻き込まれてしまったりしては、せっかくの楽しみも台無しになってしまいます。悲しい思いをしないためにも、気を引き締めて1年の疲れが出て体調を崩さないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



よく眠れるのは誰? ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな? 考えてから線をたどってね。

Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん
休みの日も毎日同じ時間に起きる	朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする	毎日朝ごはんをしっかりと食べている	40℃位のぬるめのお湯につかる	寝る1時間前に甘いものを食べる	寝る直前まで、スマホやゲームをする
Dさん	Aさん	Bさん	Fさん	Cさん	Eさん
ぐっすり眠れているよ!	ぐっすり眠れているよ!	ぐっすり眠れているよ!	ぐっすり眠れているよ!	ぐっすり眠れているよ!	ぐっすり眠れているよ!
体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。	朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。	朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。	スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。	寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。	寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてくださいね。



「部屋の空気を入れ換えましょう!!」

ウィルスってどうやって体に入ってくるの?

飛沫感染



くしゃみやせきをしたときにでるしぶきには、ウィルスが混じっています。それを吸い込んで体の中に入ります。



予防するには

マスクや咳エチケット
うつさないことも大事

接触感染



ドアノブや手すりなどみんなが使う物にはウィルスがついていることもあります。ウィルスがついた手で目や鼻などをさわることで体の中に入ります。



予防するには

手を石けんでよく洗う
アルコールで消毒をする

空気感染



広い範囲にまき散らされた空気中をただよっている細かいウィルスを吸い込んで体の中に入ります。



予防するには

窓を開けて換気をする

カイロの使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



貼ったまま寝ない



肌 directly 貼らない



熱くなったら
体から離す