

# ほけんだより

長倉小学校  
保健室



今年もあと1か月となりました。日本では新型コロナウイルスの感染が少し落ち着いている状況ですが、海外では新たな変異株(オミクロン株)が見つかり、警戒が続いています。本当に変異を続けるコロナウイルスは厄介です。2学期は、感染対策をしながらではありますが、運動会、持久走大会などができました。子供たちが元気に活躍している姿はいいですね。これから迎える、年末・年始は楽しいことがありそうです。引き続き、感染対策を続け、コロナやインフルエンザ、かぜなどに気をつけてすごしましょう。

今年のインフルエンザの予想は…  
昨年流行しなかったのに、多くの人々が免疫を持っていないため流行するのではないかと予想されています。  
マスク・手洗い・換気で感染を予防しましょう。

## マスクでウイルスガード!

ウイルスを外にまき散らさない&  
吸い込むリスクを減らすガード技が炸裂!



## 手洗いで殺菌バリアー!

流水で流して、せっけんで30秒!  
殺菌バリアーが発動だ!



## 換気でリフレッシュ!

1時間に1回、窓を開けて換気!  
リフレッシュパワーが発動するよ!



## うがいでうるおいバリアー!

家に帰ったら



十二月の保健目標  
かぜやインフルエンザ・コロナにかからないようにつきます

タブレットやパソコンを使う時間がふえています。使う時のルールを  
家の人と話し合しましょう。

## タブレットを使うときの姿勢をチェック!

こんな姿勢になっていませんか?

画面から近い距離で  
見ている…

猫背ぎみに  
なっている…

タブレットの角度が  
合っていない…



タブレットを見るときの正しい姿勢

画面から30センチ  
離れたところから見る

猫背にならない  
ように座る

タブレットを  
見やすい  
角度にする



## 人はなぜ走るのか?

2本の足でタツタツと走ることで鍛えられたのは、心肺、筋肉だけでなく、巨大な脳も鍛えられた。私たちは、今も走るたびに、全身で様々な物質を生み出し、脳の神経細胞を新生し、脳の処理能力を高めている。走ることで、脳の海馬(記憶をする部分)が大きくなり、神経細胞(シナプス)が増えるとのこと。動物は生きるために、獲物を取るために走る。でも人が走るのはほかの理由もありそうです。iPS細胞研究の山中教授は「仕事、ねる時間をさいても走ります。」と断言。それほどまでに走ることに魅力があるのでしよう。アスリートみたいに早く走らなくてもいいそうです。話ができるジョギング程度の走りでも OK。コロナ禍で運動不足になっているかもしれませんが、楽しみながら走ってついでに脳を鍛えましょう。【NHK ヒューマニエンス「走るそして人となる」より】

食べた後は、歯をみがきましょう。  
感染予防には、口の中を清潔にすることも大切。



## 冬休みは、お家で歯のそめ出しチェック!

学校での「歯のそめ出し」はコロナの感染リスクがあるため実施できません。しかし、歯みがきがきちんできているか、どの部分にみがき残しがあるかを知ることは大切です。そこで、冬休み中に、お家でそめ出しを行いましょう。その結果は、配布した用紙に書いて、1月11日始業式に持ってきましょう。特に、低学年は一人ではできませんのでご協力をお願いします。(そめ出し錠剤・記録用紙は冬休み前に配布します。)

