

ほけんだより 12月

令和6年12月2日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう 児童のみなさんへ

かんせんしょう よぼう さむ ふゆ げんき す 感染症を予防して、寒い冬も元気に過ごそう！

さむ ひ ふ ふゆ さまざま かんせんしょう は や じ き
寒い日が増えてきました。冬はインフルエンザなど様々な感染症が流行る時期です。

なぜ冬になると感染症がはやるのでしょうか？

① きおん さ くうき かんそう 気温が下がり、空気が乾燥するから

インフルエンザウイルスは、温度20℃以上、湿度50～60%以上で感染力が下がります。気温も湿度も低くなる冬は、ウイルスが生きやすい環境といえます。さらに、空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫も細くなり、空気中にウイルスが漂う時間が長くなり、感染が広がります。

② からだ めんえきりょく さ 体の免疫力が下がるから

さむ たいおん さ さいきん ちから めんえきりょく さ
寒くなると、体温が下がり、ウイルスや細菌とたたかう力である「免疫力」が下がります。さらに、鼻やのどの粘膜も乾燥し、ウイルスに感染しやすい体になります。

かんせんしょう よぼう たいせつ 感染症を予防するために大切なこと

さむ ふゆ げんき す たいせつ
寒い冬も元気に過ごすために、大切なことをクイズにしました。ヒントやイラストを参考に当てはまることば かんが かんせん ひろ
言葉を考えてみましょう。感染を広げないために、体調が悪いときは、学校を休むことも大切です。

① □□□ん

💡 ヒント 💡

しょうがくせい じ かん
小学生は、9～12時間とるとよいといわれています。体の疲れをとり、次の日に備えましょう。



② し □ □ じ

💡 ヒント 💡

あか き みどり しょくざい
赤・黄・緑の食材をバランスよくとりましょう。一日を元気に過ごすために、は、とくに朝が重要です。



③ □ん□□

💡 ヒント 💡

やす じ かん ほう か ご
休み時間や放課後など、寒くても外に出るようにしましょう。体温が上がり、免疫力も上がります。



④ □□□ん

💡 ヒント 💡

なつ
夏はこまめにしていますが、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にもたいせつです。



⑤ □□□い・

💡 ヒント 💡

からだ なか
体の中にウイルスをいれないことが大切です。終わったら清潔なハンカチでふきましょう。



⑥ □ん□

💡 ヒント 💡

へ や お
部屋からウイルスを追出すために、1時間に1回はするようにしましょう。寒くてもがまん！



もうすぐ冬休み！ デジタル機器の使い方につけよう

冬休みまであと少しですね。冬休みは、普段より家で過ごす時間が増え、テレビやスマホ、タブレットなどのデジタル機器を使う時間も長くなる傾向があります。デジタル機器の使い方をまちがえるとどのような問題が起こるのでしょうか。

夜使うと眠れなくなり、
体内時計が狂います。



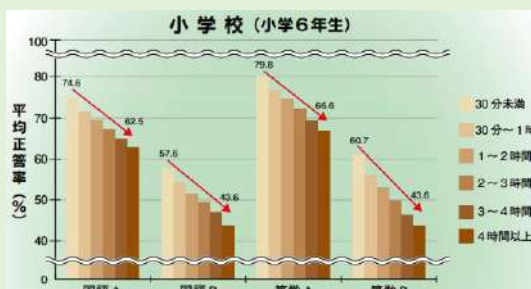
外で遊ぶ時間が減り、
骨や筋肉が育ちません。



視力が低下します。



スマホを使うほど、学力も下がります。



脳にも影響があり、
長時間使うと、記憶や判断
をつかさどる部分の発達
に遅れが出ます。



参考：公益社団法人 日本小児科医会「スマホの時間 わたしは何を失うか」ポスター

デジタル機器をうまく使うためのポイント

長い時間、画面を見続けない！

- ・明るい部屋で使う
- ・画面と目の距離は30cm以上はなす
- ・30分に1回は休憩をして、遠くを見る



外で遊ぶ！

- ・日光を浴びることで
近視になりにくいといわ
れています。



**おうちの人とルール
をきめる！**

- ・使う時間や場所な
ど、ルールをきめて
おきましょう。



保護者の皆様へ

児童保健調査票の修正・追記をお願いします

2学期最終日に、児童保健調査票を返却いたします。冬休み中に、記載内容の修正・追記をしていた
だき、3学期の始業式の日にご提出いただきます。詳細は、児童保健調査票を返却する際にお知らせ
いたします。どうぞよろしくお願いいたします。