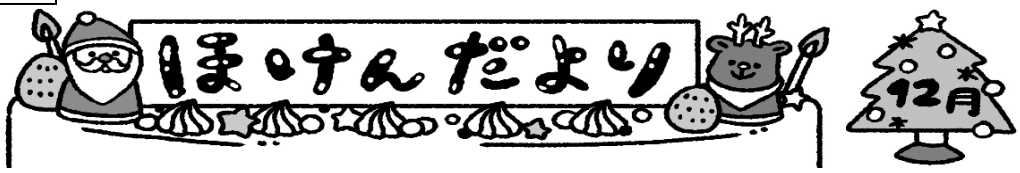
家庭数



令和５年１２月１日
昭島市立共成小学校
校長　　森本　弘子
養護教諭　牧口　聖絵

共成小学校　児童のみなさんへ

１２月の保健目標

かぜ予防をこころがけよう

１２月に入り、いよいよきびしい寒さの冬がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスはかんそうが好きなのです）や、ひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「かしつ」がありますが、もうひとつ「水分ほきゅう」も忘れないでください。

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強いかわいた風やかんそうした空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこですごしている私たちのからだもかんそうしやすくなりますから、こまめに水分もとりましょう。

水分ほきゅうといっても、夏のようにたくさん飲む必要はありません。こまめに少しずつ水分をとるようにしましょう。また、温かいものを飲むと体が温まり、気持ちもリラックスします。朝、お茶やホットミルク、お味噌汁やスープなどをとることをおすすめします。

からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススメ

寒さがじょじょにきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちょくせつ入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん（休養）などとあわせて、私たちのからだが本来もっているしくみもしっかり使って、元気に過ごしたいですね。

冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？　暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、３つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないよう、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。

保護者の皆様へ

１２月に入り、きびしい寒さの冬がやってきました。この時季になると、冷えが原因でお腹が痛くなりがちです。保健室にも湯たんぽを借りにくる児童が増えてきました。

体の冷えを放置していると、思わぬ体調不良にもつながります。保健室の湯たんぽを貸すこともできますが、まずは服装の見直しをお願いします。まずは肌着、そしてその上にトレーナーやシャツを着て、ズボンやスカートに靴下・タイツを履くなどしてください。ポイントは、肌着と上着で空気の層を作ること、下半身を冷やさないことです。そして、外では風を通さないジャンパーなどを着て、体が温まったら脱いで調節できるとよいでしょう。

その他にも、朝ごはんを食べる（温かい汁物がプラスされるとさらに良いです）、外遊びなどで体を動かす、お風呂に入る、規則正しい生活をするなど、体の中からの冷え対策も行ってください。寒い季節も元気に過ごせるよう、ご家庭での取り組みをお願いします。

１２月２２日（金）は「冬至（とうじ）」です。

「冬至」は、１年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、「ん（うん→運）」がつく食べ物を食べると運が向上するとも言われています。

「ん」がつく食べ物は、かぼちゃ（なんきん）の他にれんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどんなどがあります。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンやれんこんやきんかんに含まれるビタミンＣはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べ物ですので、冬至にちなんでぜひ食卓に取り入れてみてください。

「免疫」について

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えましたが、その主要キーワードのひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを免疫〔疫病（病気）を免れる〕といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいます。他の病気でも同様です。

冬季は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本。そのためには、以下のことが有効です。

- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な睡眠　・適度な運動
- ストレスの発散　・よく笑う

これまでも言われ続けてきたことではありますが、流行期を前にあらためてお子さん、ご家族と一緒に周知確認をお願いいたします。