



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。冬休みは元気に過ごせたでしょうか？
今季は早くからインフルエンザが流行し、かなりの広がりを見せています。用心に用心を重ね、流行にのらないようご注意ください。
手洗いやうがい、早ねなど、予防できることをがんばっていきましょう。

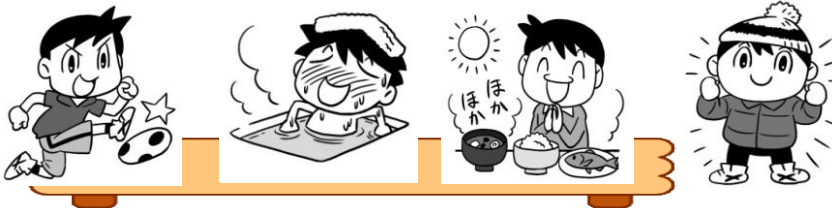
1月の保健目標 てあらい、うがいをしよう

体温をアップ ↑ 免疫力アップ ↑

■体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります。

■平熱が低い人は体温を上げよう

★体温を上げるためにこんなことをしよう



運動をしよう 筋肉が増えると体温も上がる。
お風呂で湯船に10分つかると1℃くらい体温が上がる。
冷たい食べ物は体温を下げる。朝は特に温かいものを。
服装も冬は保温を第一に。

<保護者の方へ>

いろいろな感染症が流行しています
年末から、インフルエンザ、水ぼうそう、溶連菌感染症、(幼児では)RSウイルス感染症などの流行があります。
予防のためには、やはり手洗いうがいはかせません。
さらに、予防接種ができるものは、強い味方になります。

お茶うがいについて(1月13日から)

かぜのウイルスに負けないように、今年もお茶うがいをお勧めします。持参については自由ですので、水筒にぬるめの茶(茶のつくもの)を入れ、持たせてください。
休み時間にうがいをします。お茶に限らず、こまめにうがいをしよう声かけもお願いします。

★自分の平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5~6倍になるといわれています。もともと平熱が35℃台しかない人は、免疫力も低いというわけです。

■笑い免疫力

★笑いがからだを救うってホント？

本当はおかしくて笑っていないくても、たとえば声を出してアハハと笑ってみると、脳は楽しいと勘違いして免疫細胞を活性化する物が質生産されます。



3学期の身体計測

3学期の身体計測を行います。冬休み中の食事や運動など、どんな生活の様子でしたか？

食べ過ぎていた人、運動不足の人など、注意することがあったら、3学期の生活で注意していきましょう。

スケート学習の前に

まもなくスケート学習が始まります。寒さやけが対応のため、手袋や厚手のくつしたなどの準備をお願いします。(くつずれをする人は、すべる前に、ばんそうはるとよいですね。