

ほけんだより

NO14 R2.12.11 豊岡小学校 保健室



冷え込みが一層強くなってきたこの頃です。昨シーズンが「雪のない冬」でしたので、今年は、雪が降ってくるのが例年以上につらいなあ〜と感じるのは私だけでしょうか…。来週の週間天気予報は、雪だるまがいっぱいです。クリスマスを楽しみにしている子どもたちも多いと思います。今年のクリスマスは、はたしてホワイトクリスマス？それとも雪のないクリスマスでしょうか？

かぜをひいて咳や鼻水、鼻づまりなどの鼻炎症状が見られますが、子どもたちは、元気いっぱい欠席もほとんどありません。（保健室でお休みする子もいません！）この調子で、あと2週間がんばって、楽しい冬休みを迎えてほしいと思っています。コロナ対策、インフルエンザ予防のため、引き続き感染予

防をよろしくお願いします。

第3回「がまんネットチャレンジ」よろしくお願いします

「背すじピンカード」での良い姿勢強調週間が終わったばかりで大変恐縮ですが、前回お知らせしたように、12月14日（月）から12月16日（水）の3日間、「がまんネットチャレンジ」を行いたいと思います。今回は、平日の実施なので、時間の余裕がなく、ゲームやネット等の使用が少なくなるのではと思いますが、冬休み前に「がまんネットチャレンジ」をすることで、冬休み中のゲーム、ネットの使い過ぎ防止に繋げてほしいと考えています。今年度のがまんネットチャレンジは、今回で終了します。ご家庭の皆さまのご理解ご協力にお礼申し上げます。

「背すじピンカード」ご協力ありがとうございました。

日頃の姿勢をきちんと振り返り、良い姿勢強調週間の間、ご家族から声をかけていただいたり、自分で気が付いて背すじを伸ばしたり、良い姿勢を意識している様子がよくわかりました。保護者の方々のコメントにも多くあったように、良い姿勢をしようとする意識が、日々続くということがとても大事だと思います。子どもたちの中には、おうちでいつも正座して背すじを伸ばしている子どももいます。いつも、良い姿勢を心がけたいものです。

お風呂で高める免疫力

冬は、特にお風呂がうれしい季節ですが、気持ちが良いだけでなく、お風呂には、体の免疫力を高める効果があります。なぜ入浴は、体によいのでしょうか？それは、血管が広がって、血流が良くなり、免疫細胞を全身に効率よく運ぶことができたり、湯気を吸い込むことで、気管の繊毛の動きがよくなるためです。

入浴と健康寿命の関わりについての研究結果が2020年に大阪大学から報告されています。40歳から59歳までの男女約3万人を約20年にわたって追跡調査した結果、脳卒中や心筋梗塞のリスクが3割ほど減少したそうです。これは、すごい効果ですね！

免疫力を高めるお風呂の入り方は、お風呂にゆっくり入って体温を高めるのがコツだそうです。シャワーだけや温まらないですぐに上がってしまえば、効果は少ないそうなので、冬場のいろいろな感染症予防やその他の病気予防のためにも、お風呂にゆっくり入って免疫力を高めませんか。