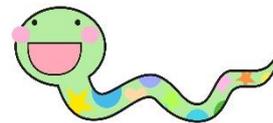


ほけんだより 1月号



令和7年 1月 16日(木) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

今週から登校が再開しました。今年もよろしくお願いいたします。学校生活のリズムに慣れるために、規則正しい生活を心掛けていただけるようご配慮ください。また、感染症の流行拡大が心配されていますので、ご家庭での予防も、引き続きよろしくお願いいたします。体調がよくない場合は、無理に登校せず、ご家庭で様子を見てください。明日のスキー教室も、けがなく無事に終わられるといいですね。

「朝日」を浴びて、生活リズムをリセットしましょう



「生活リズムが、冬休みモードから学校モードになかなか切り替えられない・・・。」

学校のリズムに慣れず、困っている人は、まずは「早起き」から始めてみましょう。

朝日を浴びると、眠りへと誘うホルモン「メラトニン」の分泌が抑制されるため、体が目覚めて活動的になります。メラトニンは、朝日を浴びた後 14～16時間後に再び分泌されるので、睡眠のリズムが整い、規則正しい生活を送りやすくなります。

今年度3回目の身体測定を実施します

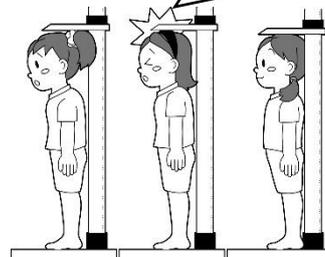
下記の日程で、今年度最後の身体測定を行います。
体操着の準備、髪型の配慮等について、ご協力をお願いします。

日時：1月21日(火)～22日(水) 朝の時間～3校時
服装：体操着(長袖長ズボン)

※防寒のため、靴下は着用したまま測定しますが、厚すぎないものを着用してください。
厚手すぎる靴下の場合は、脱いでもらう場合があります。

髪型：身長を測る時に、影響のない髪型にしてください。
耳が見える状態だと、よりスムーズに測定できます。

身体測定直前に、髪型の変更が必要なケースが増えています。身長測定に影響がないよう、頭の上や後ろで結う髪型・髪飾りは避けてください。横で結うのはOKです。



「飛沫」のはなし

現在、全国的にインフルエンザ流行しています。インフルエンザは、「飛沫(ひまつ)感染」といって、つばや鼻水などのしぶきを介して感染が広がっていきます。私たちが普通に話している時にも、飛沫は1m程度の範囲内に飛んでいると言われています。

咳やくしゃみなどになると、勢いがつく分、ひまつが遠くへ飛んでいってしまいます。飛沫をたくさん飛ばないようにするために大切なのは、「せきエチケット」です。マスク着用、二の腕で鼻と口をふさぐ等、せきエチケットでの予防をお願いします。

くしゃみをした時の飛沫の勢いは、
時速 250km と言われています。

