



令和6年(2024年)1月10日(水) 豊中市立少路小学校 保健室

あつという間の冬休みも終わり、いよいよ今日から3学期がスタートですね。みなさんは、冬休み何をしておしましたか？心と体のエネルギーチャージはできましたか？3学期は、次の学年に進むための準備期間でもあります。今の学年、今のクラスで過ごせるのもあと3か月。あれをしとけばよかった！と後悔のないように、おもいっきり3学期を楽しめるといいですね。

スイッチ！冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

朝ごはんってどうして大切？

人間はねている間もかなりのカロリーを消費します。そのため、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。だから、朝起きた時に朝ごはんを食べてエネルギー補給を行うのが大切！ごはんやパンなどの炭水化物は、ブドウ糖という栄養になって脳をはたらかせます。



インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱(38℃以上)	通常は微熱(37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

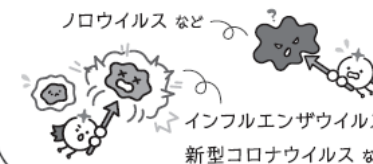
規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。



手のひらに指を立てて、手のひらでこする

洗い残していないかな？
CHECK!

指を深く組んで指の間をもみ洗いする



かえ わす 返し忘れていたものありませんか…？

2学期に保健室で借りたもの(けがしたところを冷やす保冷剤・おなかをあたためるペットボトルなど)が冬休み中におうちで見つかった！という人はいませんか？

もし、返すのを忘れていたなあ…という人がいたら保健室まで返しに来てください。保健室でみなさんに貸し出ししているものは、少路小学校のみんなです。大切に使うと嬉しいです。