



すくすく

令和6年12月13日(金)

かんせんしょう ちゅうい 感染症に注意

マラソン大会が終わり、1年の終わりが近づいてきました。学校ではインフルエンザによる欠席や高熱による早退が出ています。冬の寒くて乾燥している時期は、インフルエンザやノロウイルス感染症などが流行しやすいです。基本的な感染症対策を、冬休みも続けていきましょう。

< してるかな? 冬場の換気 >

冬は暖かくした部屋の中で、のんびり過ごす人が多いですね。そんなときに忘れてほしいのが「換気」です。閉め切ったままの部屋には、汚れた空気がどんどんたまっていきます。そうすると、病気になるやすくなったり、眠くなって集中力がなくなったりします。特に石油ストーブを使用しているときはしっかり換気をしないと、有毒な空気を吸い込んで重篤な事故につながる恐れもあります。



1時間に1回、5~10分間は窓を開けて、定期的にきれいな空気と入れかえるようにしましょう。また、常に数センチ窓を開けておく、または、人がいない部屋の窓と、そこにつながる廊下のドアを開けて、空気の通り道を作っておくといった方法で、部屋の温度をできるだけ保ったまま換気ができます。



よく眠れるのは誰?

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり寝ているよ。誰かわかるかな? 考えてから線をたどってね。

<p>Aさん</p> <p>休みの日も毎日同じ時間に起きる</p>	<p>Bさん</p> <p>朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする</p>	<p>Cさん</p> <p>毎日朝ごはんをしっかりと食べている</p>	<p>Dさん</p> <p>40℃位のぬるめのお湯につかる</p>	<p>Eさん</p> <p>寝る1時間前に甘いものを食べる</p>	<p>Fさん</p> <p>寝る直前まで、スマホやゲームをする</p>
<p>Dさん</p> <p>ぐっすり寝れているよ!</p> <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。朝のお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p>Aさん</p> <p>ぐっすり寝れているよ!</p> <p>毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p>Bさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p>Fさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p>Cさん</p> <p>ぐっすり寝れているよ!</p> <p>朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。</p>	<p>Eさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>寝る直前に食事をする、眠っている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてくださいね。

