

すくすく



れいわ ねん がつ 2 2 日 (水)
令和7年1月22日

3学期が始まりました。

冬休みが終わり、新しい年と3学期が始まりました。学校生活のリズムに、体は慣れてきたでしょうか。この1年も元気に過ごすことができるよう、健康と安全に気を付けて生活していきましょう。

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着



などを手が届く場所に置いておきましょう。

部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

身体測定がありました。

中部っ子のみなさんがどのくらい成長しているのが確認するため、身体測定を行いました。個人差はありますが、多くの方が9月のときよりも成長していることが分かりました。



体の成長には、睡眠や食事、運動が大きく関わっています。

体が成長するために重要とされるのは、脳から分泌される「成長ホルモン」です。これは、骨や筋肉の発育を促す働きがあります。

成長ホルモンは、日中に運動して、夜しっかりと睡眠をとることで多く分泌されます。

また、一日三食、栄養バランスのよい食事をとることも、骨や筋肉の発達に欠かせません。肉や魚といった「体を作る食品」だけでなく、野菜や果物の「体の調子を整える食品」、米やパンの「エネルギーとなる食品」を、バランスよく食べるようにしましょう。





かんせんしょう よぼう
感染症を予防するために

あいちけん 愛知県では、現在インフルエンザの患者が増えてきているそうです。くうきかんそう 空気が乾燥している時期は、きん 菌やウイルスが飛びやすく、かんせんしょう 感染症が流行りやすいです。ひとりひとりができることをして、びょうきま 病気に負けない体やかんきょう 環境を作っていきましょう。

かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

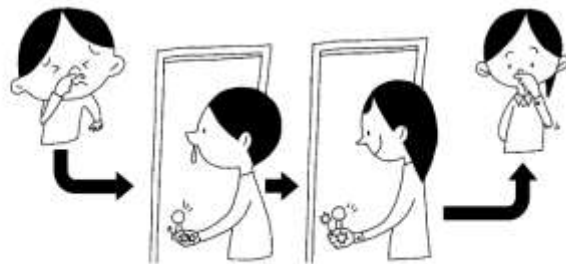
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわって、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手でものにさわって、それをほかの人がさわって、手から口などに入ると感染することがあります。



かぜやインフルエンザを予防するには？



うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



かじつをする