



令和6年11月29日 八幡小学校 ほけんしつ

もうすぐ12月。だんだんと寒い日も増えてきました。かぜひきさんもちらほら見られます。
今年も残すところあと1ヶ月。どんな1年でしたか？残りの1ヶ月も体調に気をつけて元気に過ごしましょう。

トリプル流行にご用心

今年は、全国的にインフルエンザ、マイコプラズマ感染症、新型コロナウイルス感染症のトリプル流行が心配されています。全国的にも流行しているようです。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、出席停止になります。

インフルエンザは、発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日をすぎるとまで

新型コロナウイルス感染症は、発症後5日経過し、かつ、症状が軽快したあと1日をすぎるとまでが出席停止の期間です。おうちでも確認してみてください。

発症日を入れてね。 元気+回復									
登校再開日早見表									
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快	登校再開		
発症	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」								
インフル	★	角発熱		★			登校再開		★
	★		角発熱				登校再開		
	★			角発熱			登校再開		
	★				角発熱		登校再開		
	★					角発熱	登校再開		登校再開

マイコプラズマ感染症は、咳、発熱、頭痛等のかぜの症状が

ゆっくりと進行し、特に咳が徐々に激しくなります。痰がからまな

いしつこい咳が3～4週間続くこともあります。咳が長引く場合には

一度受診をしてみましょう。



12月の予定

2日（月）	はみがき教室	1校時	3・4年生
		2校時	5・6年生
4日（水）	はみがき教室	1校時	1年生
		2校時	2年生

準備物

- ・歯みがきセット・コップ
（学校で使っているもので可）
- ・フェイスタオル
- ・洗濯ばさみ2個

えがおのちから

先日、ある学年で一緒に給食を食べていると、一人の女の子に「先生、この顔って健康にいいんですか？」と尋ねられました。その顔は・・・口角が思いっきり下がった悲しそうな顔。思わず、「どしたん！？反対（口角が上がっている顔）のほうが絶対かわいいし、健康にいいよ！」と答えていました。そのあと、彼女はすぐにニッコリ笑顔に。口角が下がるほどつらかったり悲しかったりすることもあるかもしれませんが、だれしも笑顔の方が魅力的。感じがよくなるだけでなく、心身の健康にもよいのです。

私も子どもたちの笑顔に、いつも元気をもらっています。2024年、残りの1ヶ月もニコニコ笑顔で過ごすことができますように☆

脳の働きが活発になる
集中力UP



意欲がみなぎる

やる気UP



病気に負けない体になる
免疫力UP



リラックス効果

ストレス解消



持久走が始まります

12月2日から持久走練習が始まります。持久走が得意な人もいれば、苦手だなと感じる人もいます。持久走にはいいことがたくさん。（保健室前に掲示しているよ）

期間中は自分のペースでがんばってみましょう！

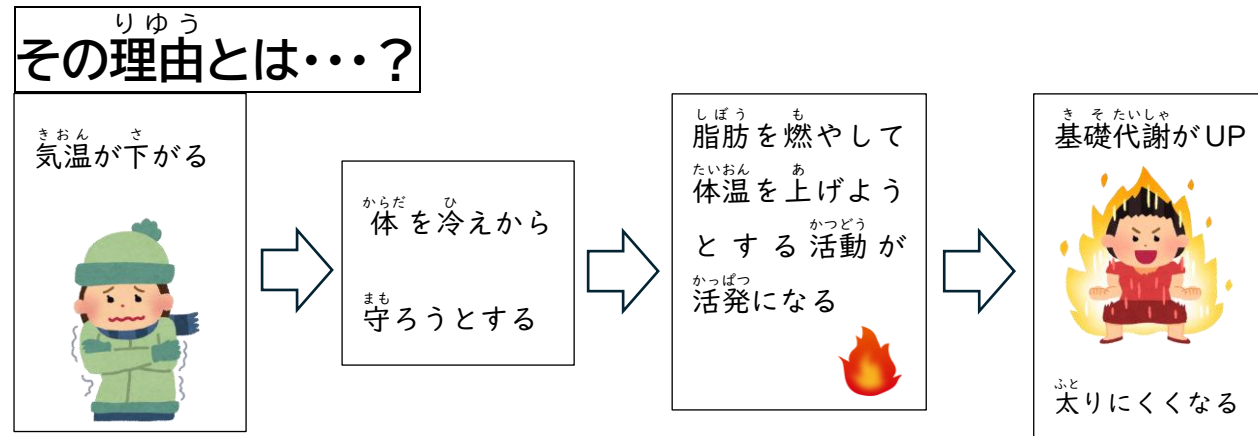
持久走を始める前には、おうちや学校で体の様子が変わったことがないか確認しておきましょう

すくすくやわたっ子 号外編

食欲の秋も過ぎ、寒い季節を迎えようとしています。今回のテーマは「冬太り」。目を背けた言葉もありますが、少し真剣に考えたいことでもあります。

「毎年、冬になると太ってしまう・・・」という声をよく聞きます。これは、本能的な体の働きによるもので、寒さから体を守るために脂肪を蓄えようとする、いわゆる動物の冬眠のような感じです。脂肪をため込み、その脂肪を燃やして体を温め、生命を維持しようとしています。

「脂肪をため込む」と聞くと、「冬ってやっぱり太りやすいのか・・・」と思いがちですが、実は、人間にとって冬が一番やせやすい季節ということを知っていましたか？



蓄えようとする脂肪の量を減らし、食事や運動で更に代謝を上げることで冬太りをさけられるだけでなく、脂肪をため込みにくい体作りができるベストな時期とも言われています。

じゃあ、なぜ冬に太るの？ 気をつけたい順に紹介☆

第4位 食欲が増す (越冬に向けて脂肪をため込もうとする)



第3位 イベントが多く、ごちそうを食べる機会が増える (摂取カロリーUp)



第2位 活動量が少なくなる (消費カロリーDown)



第1位 体の冷え (寒さからの血行不良、内蔵機能の低下→基礎代謝Down)

人によって原因は様々かもしれませんが、特に気をつけておきたい要因は「冷え」です。

どうすればいいの？ 冷えに気をつけて過ごそう

冬太りを避けるためには、どうすればいいのでしょうか？ 冷え防止と活動量UPについてお伝えします。

◎冷え対策◎

寒いと代謝が滞りやすく、老廃物がたまり、脂肪がつきやすくなってしまいます。厚着や暖房で温かくするのもよいですが、しすぎると体温が上がりにくくなってしまいます。

(1) 3つの首+お腹をぽかぽかに
末端の冷えには手首・足首を、全身の冷えには首・お腹を温めるとよいそうです。
特におなかには血流が多いので、温めると効果的に体温が上げられます。



(2) 湯船につかって1日の冷えをリセット
毎日3分の入浴 (湯船につかること) でも効果があります。
うっすらと汗をかき始めたら体温が1℃上がった証拠です。
体温が1℃上がると代謝は約12%、免疫力は約30%も上がるそうです。
寝る直前には、ぬるめのお風呂がオススメです。



(3) 冷え知らずの食事で代謝UP
冬の定番、ホットミルク。でも牛乳自体に体を温める効果はありません。
シナモンやココアと合わせるのがオススメです。
白菜などの冬野菜、大根・レンコンなどの根菜類を使った鍋もよいですね。



◎活動量UP◎

お手伝いでも外遊びでも散歩でも何でもよいので、こまめに体を動かすことを心がけましょう。簡単に取り組めそうなものを紹介します。

(1) 背筋を伸ばす
背筋を伸ばすことのメリットは、①基礎代謝UP ②すいみの質UP
③体の痛み・不調の予防などがあります。
座るときは腰骨を立てて、歩く時は腹筋や背筋を使っていることを意識してみよう。



(2) 外遊び
おにごっこやサッカーなど、自然な動きで筋肉を鍛えながらカロリーを消費できます。寒いからといって室内にこもってばかりではなく、できるだけ外に出てみましょう。
12月2日から始まる持久走の練習にも積極的に参加しましょう☆

