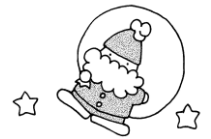


ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほけんしつ
2023年12月号



2学期もあと3週間ほどになりました。市内ではインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。荻野小では学級閉鎖することなく終業式を迎えることができるように、たっぷり睡眠（目安は9時間から10時間）・しっかり朝ごはん・すっきり排便を心掛けましょう。そしてこまめに手洗い・咳エチケットを行い、感染予防に努めましょう。

お知らせ

十二月の保健目標
かぜを

毎日、健康で楽しく過ごすための手洗いのポイント

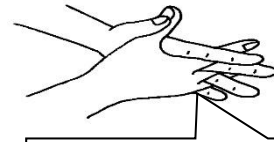
①まめに手洗い・しっかりふき取ります



つめとゆびさきは手のひらでこする。

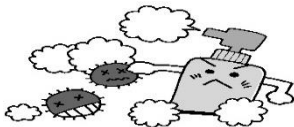


親指と手首は反対の手でねじる。



ゆびとゆびの間はすりあわせる。

1:せっけんであらう。2:水でしっかりながす。3:ハンカチで水をふきとる



②咳や鼻水がでるときは咳エチケットをしましょう。

下のイラストを見てください。インフルエンザウイルスの飛び散る様子がわかります。咳や鼻水など風邪症状のある時はマスクをして咳エチケットを心掛けましょう。

どのくらい周囲に飛散するのかな？

インフルエンザウイルスは、患者がくしゃみや咳をすることによって、気道分泌物の小粒子（飛沫）に含まれて周囲に飛散します。

■周囲に飛散する小粒子の数は？

■飛沫感染の可能性のある患者からの距離は？



1回のくしゃみで、約200万個

1回の咳で、約10万個



約1~1.5メートル

ごろき しりよく この頃気になるみんなの視力について

だい かい ろうがん 第6回 スマホ老眼について

じゅうだい ろうがん 10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人にも増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



すいみん めんえきりよく たか 睡眠で免疫力を高め・病気に かかりにくくなる理由とコツ

めんえきりよく 免疫力とは？

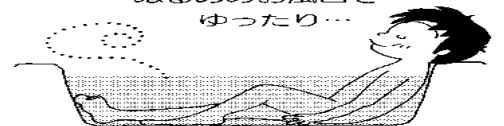
からだの調子を整える働きのこと。ウイルス・細菌などから体を守ること、体内の老廃物や死んでしまった細胞を取り除き、細胞の修復をしています。免疫力がさがると体の調子が悪くなり病気に感染しやすくなるのです。

すいみん こうか 睡眠の効果

理由は3つ。

- 1：睡眠中に分泌される成長ホルモンが細胞の修復を行う。昼間の活動で傷ついた細胞を修復し疲労回復をして、免疫力をあげます。
- 2：睡眠によってストレスが解消される。交感神経（自律神経の一つ。昼間の活動時によく働く神経）にストレスがかかり過ぎる状態では免疫力がうまく働きません。睡眠をとることで脳の疲労感が改善、自律神経の乱れを治して免疫力が上がります。

ぬるめのお風呂で
ゆったり…



3：睡眠によって免疫細胞の記憶の持続期間が長くなる。

免疫機能の中には免疫記憶というシステムがあります。

(一度かかったウイルスや細菌を記憶すること) この機能

はT細胞という免疫細胞で行われています。睡眠を

十分にとるとT細胞の記憶の持続時間が長くなり、

体内に病原体が侵入した時にスムーズに働きます。



すすんで♡
リラックス