

生活リズムを崩さないようにしよう。冬を元気に過ごそう！

いよいよ師走(しわす)。今年も1か月を残すところとなりました。2023年は皆さんにとってどんな一年だったでしょうか。今年にはコロナが第5類感染症になって、一気に従来通りの生活に戻りました。学校行事もいつもの活気溢れるものになりましたね。ただ、ウイルスがこの世の中から消えたわけではないので、様々、状況に応じた感染症対策は今後も必要です。2024年も良い年になりますように。どうぞよいお年をお迎えくださいね。

1. 就寝・起床時間を決める。

年末年始。どうしても夜更かし、朝寝坊を家族全体でしてしまいがちです。いたしかたないところもありますが、その油断から生活リズムが狂いだします。普段の生活以上にきちんとスケジュールを立てて、冬休みは過ごすようにしましょう。

2. 食べ過ぎに注意。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

胃腸に負担をかけないようにしましょう。

少し食べ過ぎたかなという時は、食物繊維が少なめの野菜(大根、にんじん、ほうれん草など)を中心にした食事を摂ってください



3. お手伝いで運動不足の予防を

ウォーキング、ジョギングという方法もありますが、日ごろ保護者の方にお任せになっている家事(掃除、食事準備、買い物など)のお手伝いを率先してやりましょう。十分な運動量であることに気付くと思いますよ。

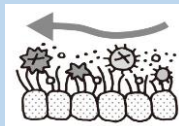
4. 感染症予防に努めましょう

コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス感染に気をつけましょう。手洗い、マスク、免疫力増強、人混みを避けるなど意識を高めましょう。インフルエンザ、コロナで学校を欠席する場合は欠席扱いにはなりません。

必ず欠席期間報告書を学校へ提出してください。→ [新型コロナ欠席期間報告書](#) [インフルエンザ欠席期間報告書](#)

「寒いから風邪をひく」はホント？

南極では、ほとんど風邪をひかないと言われていました。寒さだけでは風邪をひかないのです。風邪の原因は、ウイルスや細菌。これらの病原菌が体に入り、口から肺までの間にある粘膜が捕まえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。しかし、線毛には「乾燥」という天敵がいます。乾燥すると病原菌を捕らえるための粘液が減ってしまいます。



また、空気が乾燥するとくしゃみや咳をした時、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬はたくさん病原菌が入ってくるのに、線毛の動きが弱くなってしまうのです。空気が乾燥する冬も、水分補給や加湿が重要だということです。



低温やけどって何？

熱 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する

