



# ほけんだより1月



福井市順化小学校 保健室 令和8年1月16日発行

冬休みが終わって2週間経ちました。そろそろ生活のリズムは取り戻せましたか？

日照時間の短い冬は、体内時計を整える働きが弱まりやすい季節です。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足し、十分に眠れなくなり、その結果、昼間に眠気を感じやすくなります。そのため、「朝起きたらすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びる」「休日でも同じ時間に起きる」「日中に体を動かす」などを心がけて、体内時計を整えていきましょう。

## 雪の季節を安全に過ごそう！

### ★4つのポイントを覚えておこう

ポイントその1：歩く時の注意 雪や氷で道がとても滑りやすくなります。走らず、歩幅を小さくして、ゆっくり歩きましょう。ポケットに手を入れたまま歩くと、転んだときに危ないので、手は出ししておくことが大事です。

ポイントその2：遊ぶ場所 雪遊びは楽しいですが、車が通る道路や駐車場で

は遊ばないようにしましょう。また、屋根から雪や氷が落ちてくる場合があります。建物の近くでは上をよく見て、危ない場所には近づかないようにしてください

ポイントその3：服装 寒さから体を守るために、帽子・手袋・マフラーまたはネックウォーマーをつけましょう。ぬれた服をそのままにすると、体が冷えてしまいます。家に帰ったら、早めに着がえましょう。

ポイントその4：天気予報と大人の話をよく聞く 大雪や吹雪の日は、外に出ないほうがいいこともあります。家の人や先生の注意をよく聞いて、安全な行動を心がけましょう。

### 雪道・氷道…転ばない歩き方



# 1月の保健目標：冬を健康に過ごそう

気温が低く、空気が乾燥するこの季節は、例年、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。うがい・手洗い・換気・咳エチケット、早寝早起き朝ごはんなどに心がけて、寒い冬を元気に乗り切っていきましょう。

## ★体の声に耳を傾けよう

私たちの体は、さまざまな方法で「疲れているよ」「休みたいよ」というメッセージを出しています。

例えば、「目が痛い、頭が痛い→スマホやパソコンの使いすぎかも!」「おなかが痛い、下痢をしている→冷たいものを飲み過ぎたり、薄着をしたりして、体を冷やしていないかな?」「朝からなんとなくだるい→睡眠不足かも。夜更かししていない?」といった感じですよ。

体からの声に敏感になることが、自分の健康を守ることに繋がります。自分の体からの声にしっかり耳を傾けて、元気に過ごしていきましょう。

**温野菜で元氣いっぱい**

冬に野菜を食べるなら、生野菜サラダよりも、あったかメニューがおすすめ。スチーム料理（蒸野菜）、焼いも、鍋物など、温かい野菜がとれる料理はいかが? 特におすすめなのは、切った野菜を皿に置き、ラップして電子レンジでチンするスチーム料理。胡麻ドレッシングやポン酢など、好きな味つけで野菜をもりもり食べましょう。

## 発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使しましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。