



にこにこ ほけんだより

令和6年11月5日
下伊場野小学校保健室



日が短くなり、朝晩は冷え込むようになりました。一日の中で気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。実際、学校でも最近咳をしている人が多く見られるようになりました。寒さに負けない体を作るため、衣服の調節をしながらしっかり体を動かすよう、お子さんへのお声掛けをお願いいたします。

健康クイズを解いてみよう

- ① 1日たった20分の散歩だけでは病気の予防にならない。○か×か？
- ② 食べ物はよくかんで食べると体に良い。○か×か？
- ③ 冬にインフルエンザがはやる一番の原因は「寒さ」である。○か×か？
- ④ お昼寝するのに一番良い時間の長さは「15分～20分」である。○か×か？
- ⑤ 骨を丈夫にするのはカルシウムだけである。○か×か？
- ⑥ 野菜や果物をあまり食べない人はイライラしやすくなる。○か×か？
- ⑦ 水で軽く手を洗うだけでも、十分かぜ予防の効果がある。○か×か？



◇答え◇

- ① × 1日20分程度の散歩を続けるだけでも、将来心臓の病気になる確立が下がるという研究結果が出ています。
- ② ○ 食べものをよくかむと、唾液がたくさん出て消化を助けてくれます。また、脳を活性化させたり満腹を感じやすくして食べ過ぎを防いだりするなど、良い効果が沢山あります。
- ③ × 一番の原因は「乾燥」です。冬は空気がとても乾燥しますが、そうするとウイルスは空気中を長時間移動し続けてしまいます。反対に、空気が潤っていると、ウイルスは水分で重くなり地面に落ちるため、人の体に入りにくくなります。
- ④ ○ お昼寝は、短すぎると疲れを取ることができず、長すぎると深い睡眠となりすっきり起きられなくなってしまいます。疲れも取れ熟睡にもなりすぎない丁度良い時間が、「15分～20分」と言われています。
- ⑤ × 骨を丈夫にするために必要なのはカルシウムですが、カルシウムが体内に吸収するのを助けてくれるのが「ビタミンD」と「ビタミンK」です。ビタミンDは魚・肉・キノコ、ビタミンKはブロッコリー・小松菜・納豆に含まれています。つまり、骨を丈夫にするために必要な栄養素はカルシウムの他にもたくさんあるのです。
- ⑥ ○ 野菜や果物に多く含まれているビタミンCには、ストレスを抑えるホルモンを作る役割があります。
- ⑦ × 水だけでは手に付いたウイルスを落とすことはできないので、ハンドソープを使用して指の間や爪の中もしっかりと洗うことが重要です。

せき咳エチケットを守ろう

せきやくしゃみでウイルスが飛び距離は、大体1～2メートルだと言われています。何も対策を取らないとウイルスは近くの人にどんどん移ってしまうので、以下のことをしっかり守って学校生活を送りましょう。

1. せきやくしゃみをするときは、人から顔を背けてかからないようにしましょう。
2. マスクをしていないときは、腕や手で口を覆ってするようにしましょう。このとき、手に付いたウイルスを他の物に移さないよう、ハンドソープでしっかり手を洗いましょう。