



第9号 令和7年1月10日
不土野小学校 保健室



新しい1年が始まりました。冬休みはゆっくり休めましたか？
3学期は次の学年の準備期間でもあります。これからも早寝・早起・朝ごはんで元気に過ごして、今年も良い1年にしましょう！

不調を感じたら休んだり相談したりして対処しましょう



心の不調のサイン



やる気がでない



食欲がない



体がだるい



集中できない

上のようなサインを感じたときは...



ゆっくり寝る



気分転換する



人に話す

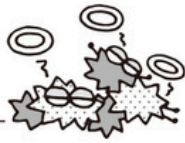


たくさん笑う

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌
多くの菌やウイルスを
死滅させること



消毒
感染症を発症しない水準まで
菌やウイルスを減らすこと

…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いのです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



マスクをつけるときは

こうならないように気を付けよう！



あごマスク



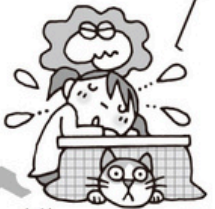
鼻が出ている



マスクと顔の間に
すきまがある

コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。

