



綿っ子通信



令和7年1月24日発行 No.16

寒さや病気に負けない健康な身体づくりのための予防や対策

12月に入った頃から冬らしい寒い日や乾燥した日が続いたことで、風邪やインフルエンザなどを患う子どもたちも増えてきました。全国的に見ても、特にインフルエンザは現在も猛威をふるっており、学校生活はもちろんのこと、家庭でも予防や対策を行うことが大切です。インフルエンザだけでなく、寒さや病気に負けないための予防と対策について意識し、自分事として考え、自分でできることから行動していくことが重要となります。

そこで、寒さや病気に負けない健康な体づくりのための予防や対策についてまとめてみました。元気に学校生活を送れるようにするためにも、ぜひ参考にしてみてください。

【 適度な運動 】

寒い冬は家の中でゲーム三昧…なんて人も多いかも知れません。しかし、**適度な運動は免疫力を高める**ことが分かっています。運動することで体温の上昇や肥満予防にもつながります。外に出て行うものだけでなく、家の中でもできる簡単な運動で活動量をアップできるようにしましょう。また、入浴後、血流が良くなっている状態でストレッチなどを行うのも効果的です。



(2年生なわとびの様子)

【 食 事 】

身体をあたためる食べ物には**発酵食品や根菜、温かい汁物**などがあります。**たんぱく質**も体温を上げてくれるため、卵や納豆、みそ汁、焼き魚などの和食メニューや、シチュー、煮込みうどん、鍋料理などの温かい汁物に根菜を加えてとるのもおすすめです。栄養バランスのとれた食事を3食食べて、体温調整や排便などの生活リズムを整えましょう。



【 入浴・睡眠 】

お風呂は湯船に肩まで浸かって入浴するのがおすすめです。身体をお風呂でしっかりとあたためることで、質の高い睡眠にもつながります。睡眠の質が高い人ほど風邪の発症率が低くなるという研究結果が出ています。また、深呼吸を数回してから寝る、朝は決まった時間に起きる、**寝る前にスマホやテレビの光を浴びない**なども、質の高い睡眠につながるようです。



【 手洗い・咳エチケット 】

帰宅時や手を使う活動の前後、食事前などこまめに手を洗い、ウイルスの侵入を防ぎましょう。そして、ハンカチでしっかりと手をふくところまでが手洗いです。**ハンカチをいつも持っていますか？**服でふいたり、水気をふりはらっておしまいにしたりしないようにしましょう。また、せきやくしゃみをする際に、一人ひとりが**咳エチケット**（マスク着用やティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえること）を心がけ、周囲の人への感染を防ぐことにも気をつけましょう。



3年～6年 書き初めの様子

3～6年生は、体育館でそれぞれ書き初めを行いました。学年ごとに書く文字は違いますが、みんな真剣に、集中して取り組んでいました。2月の授業参観の際には、各学年の廊下に掲示されると思いますので、ぜひご覧になってください。

【3年生】「明るい心」



【4年生】「美しい空」



【5年生】「強い決意」



【6年生】「夢の実現」

