



令和4年 1月11日
 墨田区立小梅小学校
 校長 荒井 令子
 養護教諭 高田るり子

2022年の干支は寅です。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。

まだまだ油断できない新型コロナウイルス感染症に負けないよう、「虎に翼」の元気な体作りのため、引き続き、手洗い、うがい、換気、ソーシャルディスタンスを守るという『新しい生活様式』への御協力をお願いします。

『冬休みモード』から切り替え！

●早く寝る！

「夜ふかし→学校があるから早起き→眠い」というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしせず、早めに寝ることを心がけましょう。

●朝ごはんを食べる！

朝からだるい人に多い「朝ごはん抜き」。たとえば、パンにバナナ、牛乳やヨーグルトを食べてくると、脳やからだのエネルギー不足になりにくいです。

●からだを動かす！

昼間からだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝いなど、動いた分、からだは休みを必要とします。夜には自然にねむくなります。



コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

※ 昨年(2021年)の1月から7月の結果から(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いためです。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



身体計測の日程

12日(水) 3・4年 14日(金) 1・2年
 13日(木) 5・6年

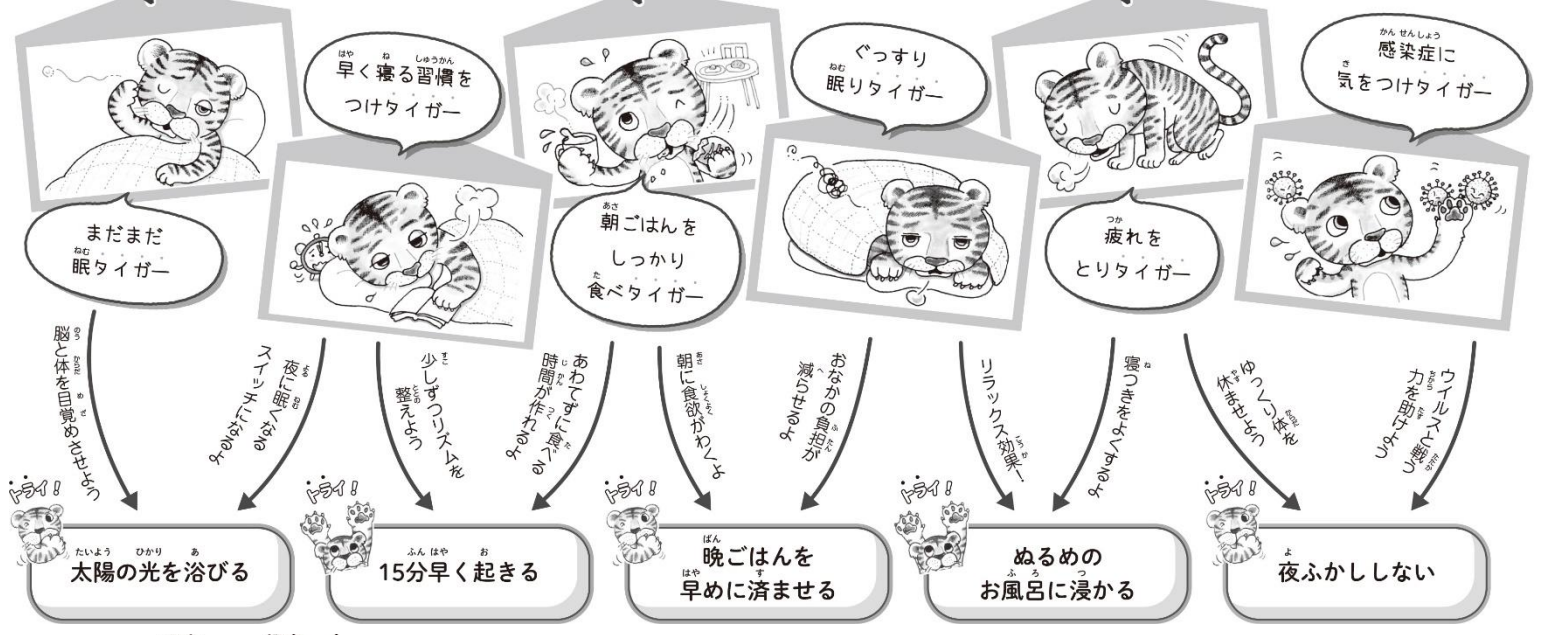
計測は体育着を着ますので忘れずに！！

1月の保健目標

●体の成長を知ろう ●手洗い・うがいをしよう ●感染症を予防しよう

裏面もあります

「元気な1年に『タイガー』なら、今日から『トライ!』」



強いカシもカゼには勝てなかった!



江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない“無敵の横綱”谷風というおす

もうさんがいました。

「土俵上でワシを倒すことはできない。

倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが…江戸で流行っていたカゼにかかって亡くなってしまいました。

これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。

令和のみなさんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかり続けてくれていますね。大切なのは「無理をしないこと」。体調がおかしいなと思うことがあれば、ゆっくり休んでくださいね。



そのブルブル、なんのため?

寒いとき



人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

感染症にかかったとき

ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ!」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いため、筋肉の震えで体温を上げようとしています。



怖いとき



恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われます。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。