



令和7年12月3日(水)
草加かがやき特別支援学校
保健室

外に出ると、白い息が出るようになりました。息が白くなるのは、息の中にある水蒸気が冷えて、水になるから。ちなみに南極は、とっても寒いですが、空気がきれいなので、白い息が出ないそうです。

12月の保健目標 <運動をしよう>

冬はからだを動かす機会が少なくなりがちですが、少しの運動でからだがあたまり、気持ちもすっきりします。自分に合ったペースで、無理せずに続けるのがポイント。この冬も元気に過ごしましょう！

運動するメリット

- ・からだがあたまる：冷えやだるさを防ぎ、風邪に負けないからだを作る
- ・気分がすっきりする：ストレスや不安を和らげ、よく眠れるようになる
- ・集中力アップ：勉強や作業の前に少しからだを動かすと、頭がすっきりする
- ・体力が付く：毎日が少しずつ楽になり、疲れにくくなる

やりすぎのデメリット

- ・怪我や疲れの原因に：体調が悪いときは無理しない
準備運動・整理運動を大切に
- ・運動が「ツライ」イメージに：大切なのは、「頑張りすぎず」「ちょっとずつ運動」

冬におすすめの運動3選！

- ・ストレッチ×音楽
好きな曲に合わせて、足踏み、ジャンプ、肩回し、首のストレッチ♪
1曲分やればOK
- ・ウォーキング
目標を決めて歩こう→5分・10分でOK
家族や友達と一緒にやればあっという間！
- ・軽スポーツ
バドミントン、卓球、バスケ、バレー、ボッチャなど室内スポーツでOK



感染症に気をつけよう

今年のインフルエンザの流行ははやく、埼玉県は、10月1日には「インフルエンザ流行期」に入りました。本校では11月中旬頃からインフルエンザの感染者が増えてきました。感染症の予防の基本は、「感染経路を遮断する」「感染源を取り除く」「宿主(ヒト)の抵抗力を高める」の3つです。

感染経路の遮断

- ・手洗い、うがいをする
- ・マスクをする
- ・汚染物(下痢、嘔吐)を触るときは手袋をする

感染源を取り除く

- ・汚染物を消毒する

宿主(ヒト)の抵抗力を高める

- ・体力をつける
- ・ワクチンを打つ

1つでも断ち切ることができれば、感染しません。自分のなかで、「これだけはやる！」を1つ決めましょう。

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ〜いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていくやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう〜、これ以上は言わせなよな！



お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝させる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さで調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

