



# げんき

小清水町立小清水小学校  
ほけんだより No.17  
令和3年2月24日

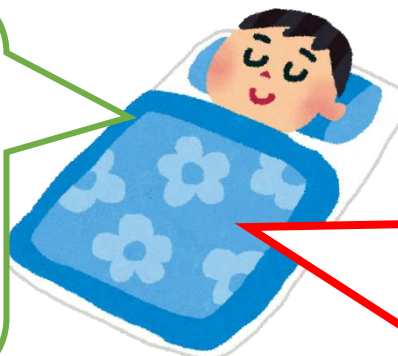


三学期も、あと一か月ほどですが、睡眠をとり、バランスよく栄養をとり、元気な体をつくりましょう。道路は雪山があり見通しが悪く、路面がすべりやすくなっているので、登下校時もけがに気をつけましょう。

## げんきになるために、しっかりねむろう！

### 【すいみんのやくわり】

- ① からだのつかれをとる
- ② 覚えたことを整理、定着させる
- ③ 心をおちつかせる
- ④ 病気から体を守る力を強くする



すいみんが足りないと、体が心がうまく働かず、本当の自分の力が出し切れません。とくに昼間ねむい人は、すいみんをしっかりとりましょう！

## こころも げんきにするために…！

ありがとうは魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



感染症予防をしっかりとすることで、冬の感染症も減っていますね。引き続き、実行していきましょう！手洗いはしても、はんかち携帯をしていないことがあります。はんかち、ちりかみの準備をお願いします。

## 覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

感染源の除去	感染経路の遮断	抵抗力の向上
<p>消毒や除菌などで細菌やウイルスを退治する</p>	<p>手洗いでウイルスを流したり、マスクで防いだりする</p>	<p>規則正しい生活習慣で体力をつけて病気に負けないようにする</p>

## まだまだ注意！ 冬の感染症

**乾燥が好き**

カゼやインフルエンザのウイルス

空気中で長く元気に活動できるから

**人のからだ**

乾燥が苦手

鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

高

低

湿度 50% 以下

**湿度高**

元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

**湿度低**

粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう

**ウイルスに感染**

**乾燥を防ぐには**

① 加湿器で湿度を50～60%にキープ  
② 暖房で乾燥した空気を入れ替える

③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給  
④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ