

わっはっは！

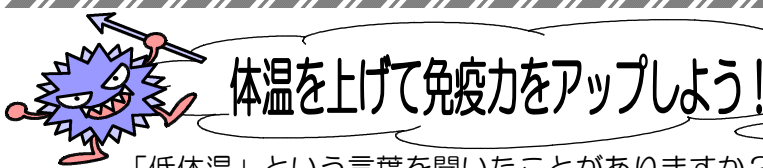


令和2年12月23日
久賀小中学校
ほけんしつ NO.6

今年の流行語大賞は「三密」。そして、今年1年を表す漢字は「密」でした。まさに、世界中を震撼させた新型コロナウイルスに影響された1年でしたね。

さて、久賀小中学校の今年1年を振り返ると・・・
新型コロナウイルスの影響により、全員が揃ったのは6月に入ってからでした。行事もいつもと少し変わった形で、給食を食べるのも楽しく向き合っており、全員が一方向（前向き）で静かに食べる。学校はもちろん、どこへ行くにもマスクの着用。しま留学生の人は、夏休みもお家に帰れませんでしたね。

それでも、中総体・デイサービス訪問・運動会・小体連記録会・駅伝大会・学習発表会などなどいろいろな行事や活動の中で、たのしい姿を見せてくれました。皆さんとの出会いから今日までの「密」なつながりを、幸せに感じています。



体温を上げて免疫力をアップしよう！



「低体温」という言葉を聞いたことがありますか？低体温とは、体温の平均が36℃に満たないことをいいます。低体温の原因として考えられるのが血行不良です。血行が悪くなると、頭痛や肩こり、内臓の動きが弱まるなどの症状がでます。また、体温が1℃下がると、免疫力が30%も下がるといわれます。免疫力の低下は、感染症にも罹りやすくなります。

コロナウィルスや、インフルエンザウィルス、ノロウィルス・・・これからの季節待ちかまえているウィルスに負けないために、免疫力をアップ↑しましょう。

◇食べ物で体温を上げる！

・栄養バランスの良い食事、温かい食、“しょうが”を取り入れた食事で体温アップ↑

◇運動で体温を上げる！

・体温は40～80%が筋肉を動かすことでアップしています。背中・太もも・お尻など大きな筋肉を動かす運動をしましょう。

◇お風呂で体温を上げる！

・お湯にゆったりつかり、体の芯から温めて体温アップ↑

◇衣服で体温を上げる！

・首・手首・足首を温めると全身の血流が良くなり体温アップ↑

◇心を温めて体温を上げる！

・心と体はつながっています。温かい気持ちで体温アップ↑



小学生が 手洗いの実験をしました！！

コロナウィルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでていねいに洗えば、手についているウィルスの感染力がぐーんと下がります。

実験では、自分の手の汚れが落ちにくいところはどこなのかを、ブラックライトで確認しながら、何度も、完璧な手洗いに挑戦しました。

“石けんを使って30秒以上”洗えば、約100万個のウィルスを数100個にまで減らせるそうです。

今年だけでなく、この時期だけでなく、ぜひぜひ、手洗いを毎日の習慣として続けてください。

