

ほけんだより

国神小保健室発行
No.10 令和4年12月15日

インフルエンザで学級閉鎖 ～2年9ヶ月ぶり 埼玉県内高校2校で～

「県内の2つの高校でインフルエンザによる学級閉鎖を実施。2つの高校は地域が異なるため、コロナとインフルの同時流行の兆しが疑われる。」(12/13：埼玉新聞より)
1つずつ行事が終わり、2学期も残すところあと数日となりました。
秩父夜祭後、秩父郡市内の新型コロナウイルス新規陽性者が急増しています。
外出機会の増える冬休み中、より一層の健康管理にお気をつけてください。

たの ぶゆやす こた げんき
楽しい冬休み！クイズに答えて元気にすごそう



Q:子どもは風邪を引きやすいので、「子どもはかぜの子」と言う？



子どもは活発で、風が吹いても、外をかけまわって遊ぶものだということ。ゲームばかりにならないように、外遊びで体をきたえよう！



Q:サンタクロースはコロナのため行けない場所もある？



WHO（世界保健機関）からこんなメッセージがでています。

「サンタクロースはコロナの免疫を持っていて、世界中を移動できます。」
ほっとひと安心…♪♪

Q:睡眠不足は太りやすくなる？



睡眠不足を2日続けると、食欲を高めるホルモンが活発になります。食べ過ぎが気になる人は、睡眠不足を解消しましょう。

Q:日本の小学生～高校生は世界一睡眠時間が短い？



日本人の平均睡眠時間は7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。寝る時刻が遅いのも、気になります…



Q:人間は「寝だめ」ができる？



寝だめはできません。平日よりも休日にも3時間以上寝ていたら睡眠不足です。生活リズムを一定にする事が睡眠の質を上げます。

Q:ウサギの耳は人間があせをかくのと同じ働きがある？



長い耳は音を集めるだけではありません。ウサギはほとんど汗をかかない動物です。耳を使って体内の熱を体の外にがしています。



2023

「メディアコントロール」はいかがでしたか？
たくさんの方に感想をいただきました。裏面でご紹介いたします。