

# ほけんだより 12月

北京日本人学校 ほけんだより  
No.8 令和5年度 12月号

2023年もあと少しですね。学習発表会で、皆さんが一生懸命に練習して発表している姿に感動しました。とても素敵でしたね。冬休み中も、ケガや事故に気を付けて、体を積極的に動かしていきましょう。2024年に元気な姿のみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

いい姿勢は、なぜ大切?

**CHECK!!**

あなたは大丈夫?

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれに寄りかかっている
- 腰が反っている

**これが“いい姿勢”**

**立つとき**

- 力を抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

**座るとき**

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- POINT 骨盤を立てて座る
- 足が床に付いている
- 左右水平になるように

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

**いいこといっぱい**

1 **気分アップ**

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 **集中力アップ**

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 **代謝アップ**

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

《勉強のために自分の身体を知ろう!》

## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。**記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。**このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。**
- 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。**眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。**イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに!

## 体も心も うるおいプラス+

**体が乾燥すると...**

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが渇いてカゼをひきやすくなる

**心が乾燥すると...**

- 少しのことでもイライラする
- 集中できなくてボーっとする
- 自分はダメだと落ち込む

**うるおいプラス**

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿

**うるおいプラス**

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする

### カサカサ唇に要注意

マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

**カサカサ唇の対処**

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する (ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する

## 感染対策にピッタリな湿度は?

ゲヘヘ 寒くて 空気が乾燥した部屋、最高~!!

もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大! ウイルスは温度が低く、乾燥した空気です活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで感染対策に効果的なのが加湿。

**湿度の目安**

- ✗ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化
- ◎ 40~60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい  
人にとっても快適!
- ▲ 60%以上  
ジメジメ...。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎

加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

冬休みも生活リズムを整えよう

## 気をつけて! 子どもの事故

**こんな事故が起きています**

- 加湿器の蒸気吹出口に手をあてて立ち上がり、指をやけど (8カ月)
- 高さ1mの台に載せていた加湿器が倒れ、背中に熱湯がかかった (3歳)
- 電気カーペットの上に寝かせていたら、背中を低温やけど (3カ月)

**事故防止のために**

- ☑ 子どもの手が届かないところに設置するか、柵で囲む
- ☑ 蒸気対策や転倒防止の機能がある製品を選ぶ
- ☑ 湯たんぽや電気カーペットは長時間の使用を避ける

やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。症状が悪化したり痛みが長く続く場合は、病院受診を。