



< 2月の保健目標 >

○教室の換気をしよう。(かぜの予防)



まるで梅雨時のような天候が続いた1月が過ぎ、2月に入りました。2月4日は立春、暦の上では春ですが、朝晩は冷え込みが厳しいため、インフルエンザが流行しやすい環境になっています。

本校では、3学期始めにインフルエンザによる出席停止の児童が1名いましたが、その後にインフルエンザ患者は出ていません。ご家庭でも手洗い・うがい等の予防に努めていただいたおかげだと思います。ありがとうございます。

市内の学校では、感染性胃腸炎やインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。近隣の市町村でもインフルエンザが流行しており、インフルエンザB型も出ています。A型にかかった後にB型にかかる場合も少なくありません。これからの流行期に備えて、さらに予防に心がけていきたいと思います。食事・睡眠・運動により基礎体力を付け、衣服による防寒を心がけ、手洗い・うがい・マスクの着用による予防を十分行ってください。体調不良の場合は無理をさせず、早めに病院での処置を受けてゆっくり休養させてください。ご家庭のご協力を、引き続きよろしくお願いします。



油断せずに、かぜ・インフルエンザを予防しよう！

- ◆ 手洗い、水分補給をこまめにする。
 - せっけんをよく泡立てると、汚れがよく落ちる。
- ◆ 睡眠を十分にとる。
- ◆ 室内の湿度を、50%以上に保つ。
 - 加湿器 ●清掃時の水ぶき ●植物への水やり ●ぬれタオル
- ◆ 時々窓を開けて、換気をする。
- ◆ 人ごみには、なるべく出かけない。
- ◆ マスクをする。
 - 自分の顔にあった大きさのマスクを選ぶ。
 - 鼻やあごにすき間がないように、ぴったり付ける。
 - 捨てるときは袋に入れ、マスクに付いたウイルスが広がらないようにして捨てる。

かぜやインフルエンザだけでなく、うつる病気の予防方法は、ほとんど同じです。



2月1日～7日は生活習慣病予防週間です！

子供のうちから病気になることもあります！

生活習慣病は、文字どおり、食事や運動、喫煙などの「生活習慣」が関わって起こる病気です。糖尿病、高血圧、高脂血症など、自覚症状がないまま、長い年月をかけてじわじわと進行し、がん・心疾患・脳血管疾患などの重大な病気を引き起こすこともあります。

栄養バランスのよい食事や、体を動かして遊ぶことなど、子ども時代の食生活が、生涯にわたる健康の土台となります。子供たちの将来の健康のためには、今の生活習慣が大切になります。生活習慣病予防に、家族みんなで取り組みましょう。

こんな生活をしてませんか？

生活習慣病危険度チェック

- 朝ごはんを食べない。
- 食事の時間が不規則である。
- 食事は、一人でとることが多い。
- 食べるのが早い。
- インスタント食品が好きである。
- 食事に野菜が出ると残す。
- かたい食べ物はあまり食べない。
- 魚より肉をよく食べる。

- おやつは、甘い物やスナック菓子が多い。
- 外で体を動かして遊ぶことが少ない。
- 夜遅く寝るため、朝寝坊をすることが多い。

3つ以上の項目にあてはまる人は、要注意です。生活習慣を見直し、改めましょう！



★夜は早く寝て睡眠を十分に取りましょう！★

睡眠は、体や心を休ませてリフレッシュする大切な時間です。眠っている間に出る「成長ホルモン」は、成長期の子供の骨を伸ばすことの他に、筋肉を増やしたり、傷ついた細胞を修復したり、新陳代謝を促進したりする物質です。脂肪を分解する作用もあるので、成長ホルモンが足りないと肥満になります。夜は部屋を早めに暗くして十分な睡眠をとり、朝は日光を入れるなどして部屋を明るくし活動を始めるという、メリハリのある生活を心がけましょう。

寝る前に食べない



おなかがいっぱいだとなかなか眠れない
うえ、おいしく朝ご飯が食べられません。

ゲームは遅くまでやらない



寝る前までゲームをしていたりテレビを見ていると、脳が興奮して寝付きが悪くなります。

同じ時間に寝る



いつも決まった時間に寝るようにしよう。

静かな音楽を流す



寝るとき静かな音楽などを流すのも効果的。

暗くする



ぐっすり眠るために部屋を暗くしよう。

寝る直前は熱いお風呂に入らない



寝る前に入るお風呂はぬるめにしよう。

