



(家庭数配布)

保健だより 11月1号

平成25年11月6日(水)

練馬区立中村小学校

激突に注意!

お友達とぶつかってけがをする人が増えています。どのような時にけがをしやすいでしょうか。中村小学校では次のようなけががありました。

- ・廊下の曲がり角で走ってきた人とぶつかる。
- ・校庭で鬼ごっこ中、後ろを気にしながら走っていてぶつかる。
- ・倉庫やフェンスのかけから出てきた人とぶつかる。

実際には大きなけがをしなくても、ぶつかりそうになって「ヒヤッ」とした人もいます。一人一人が気を付けることで防げるけがもたくさんあります。大きなけがをしないように、周りに気を配って遊びましょう。

マスクの効果

この前「先生、マスクをしていればかぜをひかなのですか」と質問をされました。マスクをしていてもかぜをひいてしまうことはあります。インフルエンザなどのウィルスを100パーセント防ぐことはできないからです。しかし、のどが乾かないようにしたり、冷たい空気で喉が冷えるのを防いだりすることで、かぜを予防することはできます。また、せきやくしゃみが出るときにマスクをすると、お友達にかぜをうつす危険を減らすことができます。これらのことから、かぜが流行してきたら、マスクの使用をおすすめします。

かぜのウィルスを打ち勝つために!

からだの外側からのガード

手洗い

うがい

マスク

部屋の加湿

空気の入れかえ(換気)

からだの内側からのガード

十分なすいみん

栄養バランスのよい食事

適度な運動

インフルエンザについて

今シーズン初のインフルエンザによる学級閉鎖が都内でありました。新聞等の報道でもあったように、東大和市の小学校で1年生の1クラス26名中、12名が欠席し、インフルエンザと診断された児童もいました。

練馬区や近隣の区での学級閉鎖の情報はまだありません。しかし、こちらの地域での流行も予想されます。ご家庭におかれましては、今まで以上にかぜ・インフルエンザの予防を心がけていただきたいと思います。特に、登校前のお子さまの健康観察を念入りにお願います。発熱や腹痛・頭痛の他にも「寝起きが悪く、だるそう」「食欲がない」といった症状にも気をつけて、無理をしないように注意してください。



みかんと健康

「みかんが色づくとき医者が青くなる」ということわざがありますが、みかんにはビタミンCが豊富で、昔から風邪の予防によいといわれてきました。最近の研究ではコレステロールの低下作用、骨粗しょう症やアレルギーの予防にも効果があるという報告がされています。おやつにみかん、いかがでしょうか。

11月はカラダの記念日がいっぱい!!

<p>1 点字制定記念日</p> <p>日本語を表す点字が正式に採用された日(1890年)。点字は、1825年にフランスで最初に考案されました。</p>	2 3 4 5 6 7	<p>8 いい歯の日</p> <p>11(いい)と8(歯)の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。</p>	<p>9 換気の日</p> <p>11(いい)9(くう・き)で、換気の日。かぜの流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気を入れ換えを!!</p>	<p>10 トイレの日</p> <p>11(いい)10(といれ)で、トイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちのよいトイレをつくります。</p>	11
<p>12 皮膚の日</p> <p>11(いい)12(ひふ)の語呂合わせ。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、早めのケアを!!</p>	13	<p>14 世界糖尿病デー</p> <p>20歳以上の4人に1人以上は、糖尿病または予備群*。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。定期的に見面しましょう。</p>	<p>15 16 17 18</p>	<p>19 世界トイレの日</p> <p>世界では約25億人が自分のトイレのない生活をし、感染症の危険にさらされています。この状態を改善するため、2013年7月、国連総会で制定が決議されました。</p>	20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
				<p>おまけ 鏡の日</p> <p>11・11は、鏡に映しても同じように見えることから、鏡の日。髪型を直すついでに、姿勢もチェックする習慣を。</p>	

【記念日の由来】点字制定記念日(国際点字連盟)、いい歯の日(日本歯科医師会)、換気の日(日本環境工学会)、トイレの日(日本トイレ協会)、世界糖尿病デー(世界保健機関)、世界トイレの日(国連)、鏡の日(全日本健康協会)

※データ：「平成23年度国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省