

ほけんだより2月

(家庭数配布)
保健だより2月1号

平成27年2月2日(月)
練馬区立 中村小学校

明日(2月3日)は「節分」です。豆まきをする人も多
いと思います。豆まきに使われる大豆には、体によい
たんぱく質がたっぷり含まれているので「畑の肉」とも
いわれます。とうふやみそ、しょうゆなど、身近な食べ
物の材料でもあります。



また、あさって(2月4日)は立春です。この日は春の始まりの日と言
われます。まだまだ寒い日が続いていますが、もう春はすぐそこです。

朝ごはんを食べるといいこと、たくさん



目や耳、舌が刺激
されて、目が覚める。



生活習慣病を
予防できる。



お昼ごはんの食べ
すぎを防ぐ。



うんちがでやすく
なる。



脳にエネルギー
が補給できて、
脳が活発に働き
はじめる。

普段、あまり朝ごはんを食べられないという人は、まずはバナナなど
消化のよいものを食べてみましょう。そして、少しずつ食べる量を増や
していきましょう。早起きすることも大切です。

保護者様

アレルギー疾患問診票について

本日、アレルギー疾患問診票を配布します。内容をよくお読みいただき、ご記入ください。大切な調査ですので、期日までにご提出いただきますようお願いいたします。6年生は配布済みです。中学校に提出します。

提出期日：2月6日(金)まで

インフルエンザの流行状況について

中村小学校では、かなり早い段階でインフルエンザが流行ったためか、年明けに急激に増えるということはありませんでした。しかし、二度インフルエンザにかかってしまったというお子さんもいます。

現在、日本では3種類のインフルエンザが発生しやすいとされています。A(H3N2)亜型はいわゆるA香港型と言われ、今季の流行はこの型です。また、平成21年に「新型インフルエンザ」として流行したA(H1N1)亜型も現在では季節性のインフルエンザとして取り扱っています。そして、もう一種類がB型です。

3つの型のインフルエンザにかかるといことはまれですが、早い段階でA型にかかり、2月以降にB型にかかるといことはしばしばあります。一度かかったからと言って油断は禁物です。

冬のかさね着3つのコツ

① 冬のあったかいかさね着のコツは、空気をかさね着することです。からだにピッタリした下着や服より、からだと服や、服と服の間に空気の層ができるものを選びましょう。

下着、シャツ、上着、コートと順番にかさねます。

② 3つの首を保温しましょう。首、手首、足首を温めるのが、保温のコツ。

③ ぶあついコートを着ても、下半身がうす着だと寒く感じます。下半身も温かく。



手の荒れに、クリームをやさしく

子どもたちは、冬も元気に遊びます。でも、なかにはかわい手が、ひびやあがざれで赤く、カサカサになっている子も。かゆかったり、痛かったりすると、かわいそうですね。



手が荒れている時は、手洗いせっけんは低刺激性のものを使いましょう。あんまり神経質に洗いすぎるのはNG。お風呂では、湯船から出して、温めすぎないように。濡れたらしっかり拭きましょう。



保湿クリームは手の平で温めて、手の甲を優しく押さえるように。指先や爪まわりももみ込んであげてください。