

ほけんだより



平成 24 年 2 月 1 日
練馬区立中村西小学校

雪が降ったり、最低気温が-1℃という日があったり、冬本番の寒さが身にしみる日が続いています。

風邪やインフルエンザも心配ですが、「子供は風の子」。元気な時にはどンドン外で遊んでほしいと願っています。しっかり体力をつけておくと、病気になりにくく、なっても早く治ります。大人も子供も、しっかり食べて、しっかり動いて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



現在、インフルエンザの流行が本格化しています。1月23日以降、練馬区内では、インフルエンザによる学級・学年閉鎖が急増しています。本校では、今のところ学級閉鎖はありません。しかし流行はしていますので、手洗い・うがい、換気、マスクの活用などの予防を、ご家庭でも意識していただければと思います。また、登校前の健康観察もよろしくお願ひします。朝から熱があるような時には、無理に登校せずお家でゆっくり休ませてください。

こんな食事していませんか？

7つの「こ食」



健康づくりは、日々の食事の積み重ねによります。7つの「こ食」ご存知でしょうか？どれも“赤信号”な食べ方です。これらの食べ方そのものも“赤信号”ですが、現在は、“赤信号の食べ方”という意識が薄らいでいることこそが課題であるとも言われています。

改めて、一度家族で食生活を見直してみませんか？

孤食

- ・一人で食べること。
- ① コミュニケーションが減少し、社会性が育たない。

個食

- ・家族一緒に食事をして
- いるが、メニューがまちまちである食事。
- ② 協調性や我慢する気持ちが育たない。

固食

- ・同じものばかり食べる
- こと。
- ③ 単純な味に慣れてしまい、味覚障害を起こす危険がある。
- 栄養が偏る。

コ食

- ・コンビニに頼った食事のこと。

小(少)食

- ・食べる量が少ないこと。
- ④ 生活習慣の乱れから体内時計が乱れ、1日3食十分な量を食べられない。

濃食

- ・濃い味付けの食事のこと。
- ⑤ 味覚障害、生活習慣病の低年齢化の危険がある。

粉食

- ・軟らかいものばかり
- 食べること。
- ⑥ 噛むことによる肥満の防止、脳の働きの促進、唾液による消化促進、あごの発達などの効果が得られにくい。

いよいよ花粉症の季節がやってきます

2月に入りました。いよいよ花粉症の季節がやってきます。中にはもう症状が出始めている子もいるでしょうか？今年も、例年や昨年と比べて花粉の飛散量があまり多くない予想となっていますが、花粉症の症状が重症化するレベルではあると考えられています。

症状がひどくなってから薬を飲み始めるよりも、その前から飲み始めた方がより効果があります。早めの受診をご検討ください。

2012年の花粉の飛び方はどうなる！？

○いつから？

関東地方では、早いところでは2月上旬の一時的に寒さが緩むタイミングでスギ花粉が飛散する予報です。その後、7～10日間で本格飛散シーズン、3月上旬にスギ花粉のピークとなりそうです。(ウェザーニューズHPより)

○どのくらい？

例年の60～70%程度となる見込みです。昨年は飛散量がとても多かったので、昨年と比べると20～40%程度となる見込みとなっています。(環境省HPより)

花粉症対策のポイント

掃除

掃除はこまめにしましょう。掃除機だけでなく、濡れ雑巾やモップも使って掃除をしましょう。



衣類

衣類は、起毛がないポリエステルや綿製品のものが、花粉がつきにくいのでおすすめです。洗濯物は屋内に干しましょう。



マスクとメガネ

マスクを活用しましょう。マスクをすると、吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。花粉飛散前からマスクをつけることで、発症時期を遅らせることができます。また、メガネも、花粉の侵入を減らすのに有効です。



実験的な鼻内、結膜内花粉数 —マスク、メガネの効果—

	鼻内 花粉数	結膜内 花粉数
マスクなし メガネなし	1848	791
通常のマスク 通常のメガネ	537	460
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304	280

提供：日本医科大学耳鼻咽喉科助教授 大久保公裕氏
花粉症環境保健マニュアル2009(環境省)より抜粋