

平成30年1月13日
練馬区立旭丘小学校
No.9 **家庭数配布**

○1月の保健目標○
風邪を予防しよう!

冬休み中は健康に過ごせましたか? 学校が始まり1週間が過ぎます。生活リズムは「お休みモード」から「学校モード」に、心と体もリセットできたでしょうか?



今年1年の健康目標を立てて、健康に気をつけながら、心と体を鍛え、持っている力をしっかり発揮できるようにしましょう。

・・まだまだインフルエンザにご注意!・・

本校では12月「インフルエンザA型」が猛威を振るっていました。3学期の始業日には「インフルエンザBのためお休み」の児童がいました。休み明けの一週間、「腹痛」「頭痛」「だるい」と来室する子が昨年よりも多くいます。また「体調不良」での遅刻者や保健室でベット休養せざる得ない子もでています。規則正しい生活と十分な睡眠を取ることが大事です。また、朝から「気分がすぐれない」「お腹が痛い」「食欲がなくなる」と、いつもとちがう様子が見られた時は、“早めに休養”“様子を見る”といった対応も症状悪化や長期化させないために大事です。

インフルエンザは「急な発熱」で始まるのが特徴です。高熱が出る前の段階で何か体の不調を感じる子もいるようです。無理に登校させても、学習効果は上がりません。また周りにも良い影響はなく、病気の感染拡大に繋がってしまいます。

登校前の健康観察を

よろしくお願いいたします。

・・持久走が始まります!・・



寒さに負けないヒケツ

★食事のヒケツ★

●ビタミンCをとる

寒くなると腎臓の上の副腎がフル回転して、これに対抗するホルモンを分泌します。この原料となるのがビタミンCです

●ビタミンAをとる

鼻やのどの粘膜を丈夫にします。



★服装のヒケツ★

●防寒のヒケツは空気を着ること

熱をうばわず、風を通しにくい

ものといえば? 答えは意外なことに「空気」!

素材の違うものの重ね着は、体のまわりに暖かい空気の層をつくれます。

・・身体計測が終わりました!・・

健康カードを持ち帰ります。親子でお子さんの成長を確認してください。結果を成長曲線に描いてみてください。確認後は18日(木)までに担任へ返却ください。

笑う門には福来る！

がんやリウマチの人に最適な呼吸法は「腹式呼吸」です。腹式呼吸は難病の治療に大変効果があるようです。じつは「笑い」は、そのまま自然に腹式呼吸になるので、健康づくりには大変効果があります。

「笑い療法」というのがあるそうですが、その創始者であるノーマン・カズズという人は、^{膠原病}膠原病という病気で入院していたそうです。そのときに愉快的映画や笑いの止まらない本を読んだりして笑うことで、免疫機能が正常になり、病気を乗り越えたという話もあります。（膠原病とは、リウマチなどの病気のことで、原因は不明だが、自己抗体による自己免疫に問題があると考えられている）

笑顔づくりの練習方法

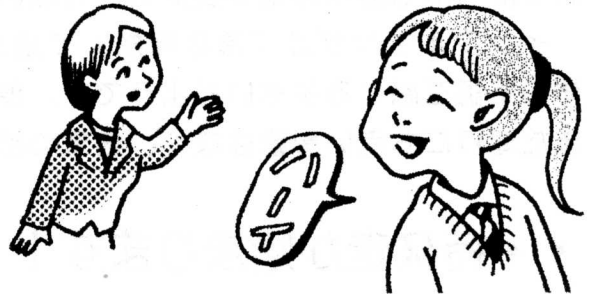
鏡の前で、笑顔づくりの練習をしましょう。ゆううつなときには、笑顔をついているだけで、なぜか心が豊かになってきますよ！



朝起きて歯をみがくときに、鏡を見てひと言「今日も笑顔が最高！」と言ってみましょう！



まずはあいさつから。笑顔で、相手の目を見てあいさつしましょう！



学校で声をかけられたら、笑顔で振り向こう！



廊下で先生や友達とすれ違うときは笑顔で！



還るときも、笑顔でさようならを言いましょう！

続けていれば、必ずあなたにたくさんの笑顔が戻ってきますよ！
いつの間にか自分も、そして周囲のみんなも、心とからだ健康になっているはずですよ。
ステキな笑顔もインフルエンザ予防対策と言えますね。

“早起きは三文の徳”

遅くとも 家を出る1時間前に 布団から脱出しよう！