

令和3年2月8日
練馬区立旭丘小学校
No.10 家庭数配布

○2月の保健目標○

心の健康に気をつけよう

朝晩の冷え込みと日中の温かさの寒暖の差に衣服の調節に悩む頃となりました。子供たちを見ると、上着を何枚も着ている子、半そでTシャツの子とさまざまです。天候、気温、体調によって、衣服を調整していけるといいですね。

今年度は新型コロナウイルス感染症の予防に努めている成果として本校ではインフルエンザ罹患者が出ていません。引き続き、うがい・手洗い、規則正しい生活、バランスの取れた食事、休日の過ごし方の工夫で、しっかりと予防していきましょう。



アレルギー疾患問診票提出は

2月5日(金)迄となっています。

1～5年生の令和3年度の学校給食対応に関係する「アレルギー疾患問診票」を回収しています。まだの方は至急提出にご協力ください。

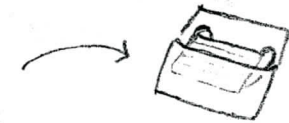
今年度、給食対応をしている児童は、主治医からの指示「生活管理指導表」の提出を2月末迄にお願いします。3月には面談を予定しています。日程は個別に連絡させていただきます。**ご協力をお願いいたします。**

マスク袋を配布します。

区内の業者より区立小学校に寄贈していただいたマスク袋を配布します。

給食時等でマスクを外した時にマスクを保管するものための袋です。

現在準備している保管袋と併せて、予備用マスク入れと一時保管用と分けて使うなど工夫して使いましょう。



感謝の気持ちを忘れずに・・・

ひとつとじゃない生活習慣病

「生活習慣病」とは、よくない生活習慣のくり返しによって徐々に引き起こされる病気のことです。代表的なものは心臓病・がん・脳卒中などで、日本人の死因の上位を占めています。血圧の高い状態が続く高血圧症や血液中のコレステロール、中性脂肪が多い高脂血症といった病気が、10代の子にも広がっています。生活習慣病は予防できる病気です。いま身についた生活習慣が20年後、30年後の健康を左右することを忘れないでください。

家で過ごす時間が多くなった今こそ「早寝早起き朝ごはん」をはじめ、子供たちに、体に良い食習慣・運動習慣、生活習慣を身につけさせましょう。

外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。

寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	0:00	5:00	10:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をした時の時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間)をしているのと同じなのです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけましょう。

人に優しくしてもらったとき、何か手伝ってもらったとき、「ありがとう」と伝えていませんか?

感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



ありがとうは魔法の言葉

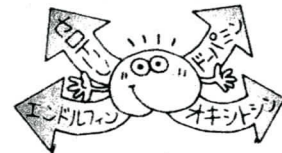
セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり学習に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに言った人も言われた人も、優しい気持ちになれる魔法の言葉。



「ありがとう」って今日何回言ったかな?



花粉が飛び始めました。。 「くしゅん」とでたら、風邪かな?花粉症かな?

どっちに当てはまるか2つのゾーンをしっかりとセルフチェックしましょう。

風邪ゾーン	花粉症ゾーン
<input type="checkbox"/> 微熱がある	<input type="checkbox"/> 熱はない
<input type="checkbox"/> のどが痛い	<input type="checkbox"/> くしゃみが立て続けに出る
<input type="checkbox"/> 鼻水が粘っている	<input type="checkbox"/> サラサラの鼻水が出る
<input type="checkbox"/> 咳が出てきた	<input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい
<input type="checkbox"/> 目はかゆくはない	<input type="checkbox"/> 目がかゆい
<input type="checkbox"/> 2、3日目がピークの後 徐々によくなっている	<input type="checkbox"/> 2週間以上、症状が続く

花粉症かなと思ったら、早めの対応を心がけましょう。