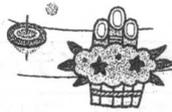


ほけんだより 1月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 山田 裕



安全で健康な一年にしましょう!

新年明けましておめでとうございます。今年も一年体も心も健康に過ごせますように、ほけんだよりではいろいろな健康情報をお伝えしていきます。さて、1月、寒さも厳しくなってきました。たびたび「冬の事故」が起こるようになります。雪や曇りがちの日は、見通しが悪く、車や自転車、歩いている人とぶつかってしまったりしやすくなります。また、気温が低くなると凍結して氷が張っているところがあり、すべって転んでけがをすることもあります。慣れた通学路でも登下校の時に、走らず、注意して歩いてほしいです。寒いからと言ってポケットに手を入れるのは大変危険です。手袋をつけるようにして下さい。



<1月の保健目標> 冬を健康に過ごそう



ウィルスはどこから来るのでしょうか?

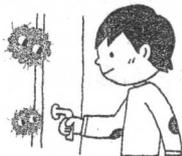
～かぜ・インフルエンザ～

1月9日(木)健康委員会が「インフルエンザの予防」集会を開きました。インフルエンザもそろそろ流行の兆し。インフルエンザはかかると高熱が出て症状も重くなる場合が多く、感染力も強いです。予防することがとても大事です。ウィルスの感染経路を知って、ウィルスをシャットアウトしましょう。

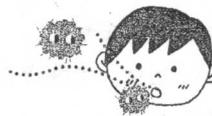
- ① かぜ・インフルエンザにかかった人のせき・くしゃみで、飛沫といっしょに飛び散る



- ② 家具やドアなどについて、そこをさわるとウィルスが手につく。



- ②直接、鼻やのどから吸いこむことも…



- ③ ウィルスがついた手で口や鼻にさわったり食べものを食べたりする。



- ④手や食べものからウィルスが体に入る。



シャットアウト1☆マスク	シャットアウト2☆手洗い	シャットアウト3☆加湿
鼻からあごまで隙間がないようにつける。袋に入れるか、ふた付きのゴミ箱に捨てる。 	石けんをつけ流水で洗う。手首・指と爪の間もていねいに。清潔なハンカチ・タオルでふく。 	加湿器・ぬれタオルをおいて、部屋の乾燥を防ぐ。うがいをしてこまめに水分をとる。

ちょっとでも…体をあたためたい！

寒いとついつい前かがみになりがち…冬の服装などひと工夫して暖かく過ごしましょう。

☆ポイント	☆使えるアイテム
<p>○頭寒足熱 頭（上半身）よりも足（下半身）を重点的にあたためましょう。</p>	<p>ひざかけ、長めのパンツ、スパッツ</p> 
<p>○首をあたためる 「首」「手首」「足首」は体表近くに太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい場所です。しっかりガードしましょう。</p>	<p>マフラー、タートルネック、手袋、厚手の靴下</p> 
<p>○上手な重ね着 服と服の間に空気の層を作れば効果有り。上着は風を通しにくい物を選びましょう。</p>	<p>下着（保温力を高め汗を吸う） 上着（脱ぎ着しやすい物）</p> 

「口呼吸」になっていませんか？



最近、鼻ではなく口で呼吸している人が増えているようです。本来、呼吸は鼻でするものです。鼻は1日に約1万リットルの空気が入り出ています。吸い込んだ空気の中から、ゴミやほこり、ウイルスなどを取り除く役目として、入り口には鼻毛があり、奥にはこまかい毛の生えた細胞があります。

また、鼻を通ることで空気を湿らせたりあたためたりして、のどや肺への刺激を少なくする機能もあります。

ところが、口で呼吸すると、ウイルスが体内に直接入り込んだり、のどの奥が乾燥してウイルスに感染しやすくなったりするのです。ですから、かぜやインフルエンザなどの感染症がはやる今の季節には、特に口呼吸には注意しなければいけません。

普段から口が開いていたり、半開きになっている人は口呼吸になっていることが多いので、意識して口を閉じ、鼻呼吸を心がけて下さい。



お家の方へ

冬休みが終わり、新しい1年が始まりました。寒さはこれからが本番。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の流行について、随時お知らせしていきたいと思っております。

さて、新年、今年の目標は立てられましたでしょうか。勉強も運動も、何をするにも「健康」であることが基本です。皆さんが目標に近づけるように、日頃から心や体の健康を意識してもらいたいと思っております。まずは朝、気持ちよいスタートを切ることが大切かな…と思います。「すっきり」起きた朝は気分も良く、朝ごはんも「しっかり」おいしく食べられます。十分栄養が摂れると体温も血糖値も上がり、学習や運動も効率が上がり意欲的に取り組みます。朝「すっきり」起きるためには、夜の就寝時刻が影響してきます。

こんな風に生活リズムが自分の健康に影響しているんだな…と意識すること、自分から言われなくても健康のためにできることを大切に…「目標」に向かって頑張ってほしいと思います。