

ほけんだより 1月号



練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫

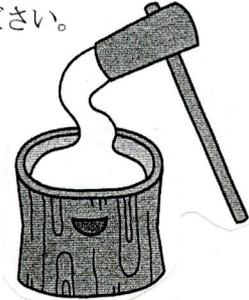
安全で健康な一年にしましょう！

新年明けましておめでとうございます。2017年がスタートしました。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、今年も一年元気に過ごすために、健康目標を立てて実行してほしいと思います。「すききらいをなくす」「〇時までには寝る」など、健康づくりのための新しい一歩をふみだしてみてください。



<1月の保健目標> 冬を健康に過ごそう



冬休みモードからめけだそう！

今年は例年に比べて冬休みも長かったですね。なんとなく「だるい」「眠い」と感じている人もいます。休みに生活習慣が乱れたことがおもな原因にあるのかもしれませんがね。次のことを心がけて早めに「冬休みモード」からめけだしましょう。

① 早く寝る！	『夜ふかし→朝むりやり起きる→ねむい・だるい』をくり返していませんか？夜はねむくなくても早めに布団に入りましょう。起きる時間も決めるといいですね。
② 朝食を取る	「あんまり食欲がない」という時も、何も食べないのではなく、パンやバナナ、牛乳などかんたんに食べられるものを、少しでも食べる習慣をつくりましょう。
③ 体を動かす	体育で、外遊びで、お掃除やお家の人のお手伝いで…昼間に体を動かしましょう。昼間に動いた分からだを休むを必要とするので、夜眠りやすくなりますよ。



「感染経路」から学ぶインフルエンザ対策！



① 飛沫感染	感染した人の咳やくしゃみと一緒に飛び散るウィルスが含まれた「飛沫」(唾液)を口や鼻から直接吸い込んでしまう。
② 飛沫核感染	ウィルスが含まれた「飛沫」の水分が蒸発し、細かい粒子(飛沫核)になって空中に漂っているものを口や鼻から吸い込んでしまう。
③ 接触感染	ウィルスがついたものにふれた手で、口や鼻、目などをさわることで、それらの粘膜から感染してしまう。

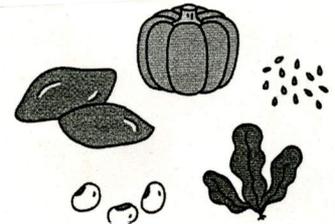
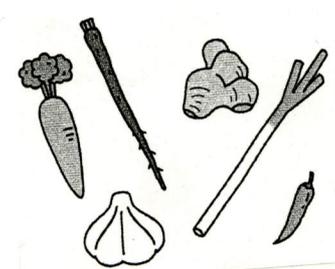
「手洗い」「マスク」「人混みを避ける」などインフルエンザの一般的な感染予防対策がなぜ有効なのか分かります。ウィルスは目に見えませんが、『どこから、どのように』侵入してくるのか知っておけば、効果的に防ぐことができます。体の抵抗力アップや予防接種など、他の対策と合わせて予防を心がけていきましょう！インフルエンザの出席停止期間…☆発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

<例>

	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後
0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能

☆発症後1～3日目に解熱した場合は発症後6日目から登校できます。発症後4日以降に解熱した場合は、解熱後2日経って登校できます。

免疫力を高めてくれる食べものは…？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体をあたためるもの
		
<p>腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌などの善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。</p>	<p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻などは活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。</p>	<p>体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ねぎ、にら、唐辛子などを食べて体をあたためるようにしましょう。</p>

すぐできる！あたたかさ☆アップ！



保護者の方へ

冬の寒さもピークとなるこの時季。例年、かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行します。これらの感染症予防の基本になるのが「手洗い」です。決して難しいことではないからこそ「気のゆるみ」が対策の障害となってしまいうことも。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、ご家族全員で手順の確認と励行を今一度お願い致します。今年も感染症を予防し元気に過ごしましょう！

- ☆外出後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っているか
- ☆石けんをしっかりとつけているか（泡立っているか）
- ☆手首、指とつめの間など、洗い忘れているところはないか
- ☆洗い流した後、水気を確実に拭き取っているか

