

ほけんだより2月

(家庭数配布)
保健だより2月1号

平成26年2月4日(火)
練馬区立 中村小学校

昨日は「節分」でしたが、豆まきをしましたか。豆まきに使われる大豆には、体によいたんぱく質がたっぷり含まれているので「畑の肉」ともいわれます。とうふやみそ、しょうゆなど、身近な食べ物の材料でもあります。

粒が大きいので「大豆」なのかと思ったら、栄養が豊富で、いろいろな使い方ができる「大いなる豆」という意味があるそうです。



インフルエンザ流行中！！

中村小学校では1月中にインフルエンザにかかった人が66人いました。まだまだ流行は続きそうです。手洗い・うがいをこまめに行ったり、マスクつけたりして予防に力を入れていきましょう。また、疲れがたまるとインフルエンザにかかりやすくなります。早ねを心がけて夜はしっかりと体を休めましょう。

健康のための3原則

食事

1日3食、バランスよく栄養をとろう

運動

日ごろから、こまめに体をうごかさう

休養

夜ふかしせず十分な睡眠をとろう

保護者様

インフルエンザの流行状況について

1月の中旬に「インフルエンザ速報」として中村小学校の流行状況をお知らせしました。その後、5年2組が学級閉鎖になるなど、流行が拡大しました。下の表は1月に入ってからインフルエンザにかかった児童の学年別の人数です。

1年	2年	3年	4年	5年	6年
13名	7名	8名	17名	14名	7名

ほとんどの児童がB型のインフルエンザにかかっています。また予防接種をしても発症してしまったとの報告も受けています。東京都全体でもインフルエンザが猛威をふるっています。今後もお子さまの健康状態にご注意ください。



節分に豆まきをするのは?

2月3日は「節分」。漢字で書くとおり、季節の分かれ目という意味で、春・夏・秋・冬、それぞれに節分がありますが、ふつうは、冬から春にうつりかわる2月の節分のことをいいます。

季節の変わり目には、悪い鬼が現れるという言い伝えから、鬼を追い払う行事が行なわれるようになりました。節分の豆まきも、その1つです。

鬼とは、病気や悪いできごとのこと。季節の変わり目は、気温が変わりやすく、からだの調子をくずすことも多いので、気をつけようという意味もあるようです。


お風呂と体のいい関係

お風呂に入ると、体や頭をきれいに洗うと、さっぱりして、とても気持ちがいいですね。お風呂には「体を温める」役割もあります。お湯につかると、寒さでちぢこまった手足の先の血管が広がって、体じゅうがポカポカあたたかくなります。

★汗や汚れを洗い流して、体をせいけつにします。



★からだ全体が温まると、病気から体を守る、めんえきの力が強くなります。



★寝る少し前に、体を温めることで、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。

保健室より

1月の身体計測の際、「あいうべ体操」について子供たちにお話ししました。「あいうべ体操」は口の周りの筋肉を鍛えることで、口呼吸をやめて鼻呼吸の習慣がつくように考えられたものです。ぜひ、お子さまとお試しく下さい。