

# ほけんだより 2月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成 26年 2月 7日発行  
(家庭数配布)

先月は本校でもインフルエンザが猛威を振りました。右が各学年の罹患状況です。B型が最も多く全校児童の28%(約3人に1人が罹患)でしたが、A型やその他もあるようです。異なる型のインフルエンザに今シーズン2回罹った児童も数名いました。都内や区内では、まだまだ流行しています。睡眠や食事をしっかりと、今後もご注意ください。

学年	A	B	不明
1	7	23	1
2	7	23	1
3	1	39	0
4	9	17	3
5	1	32	2
6	2	18	1
合計	27	152	12

(人数)

**休み明けに増えるのは?**  
休み明けに、ある人の数が多くなります。それは、どんな人?  
ヒント…こんな人に多いようです。  
▶夜おそくまで起きていた人  
▶たっぷり朝ねぼうをした人  
▶人の多いところに出かけた人



「かぜをひいている人」。夜ふかし、手洗いを忘れずに、こころはウイルスもたき入るので、スライムが弱まります。また、ウイルスや解けほうで生活リズムが乱れる、ウイルスが「かぜをひいている人」。

## 朝ごはんの役割



体に1日の始まりを伝える「スイッチ」

朝食には、エネルギー補給だけでなく、体温を上げ、体内時計をリセットする、大切な役割があります。たとえ少量でも、欠かさず食べる習慣をつけてください。

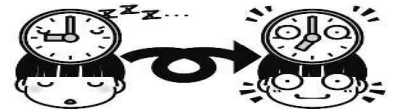
### 脳と体のエネルギー補給



### 体温を上げる

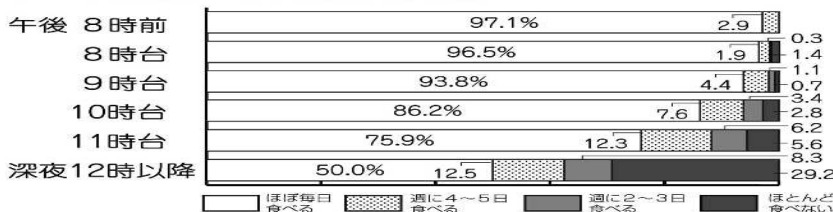


### 体内時計をリセット



## 朝食と寝る時刻の関係

データ：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」



寝る時刻が夜10時以降になると、朝食を食べない子どもの割合が高くなるのが分かります。寝る時刻が遅いと、睡眠不足になって、朝起きる時刻も遅くなり、朝食をとる時間がなかったり、食欲がなかったりするためだと考えられます。

## 食事のリズムも大切です



食事でも体内時計を刺激します

体内時計のリズム(約25時間)と地球のリズム(24時間)のズレを直すのに、食事の刺激は重要な役割をしています。

夕食が遅くなると、寝る時刻も遅くなるので、午後7時までにすませるように工夫しましょう。

### 1日3回規則正しく



### 夕食は午後7時までに



## 「3分間トーク」の勧め

1日の終わりに、その日にあった「楽しいこと」を話しましょう。小さなことでもいいし、1つでもいいのです。子どもや家族といっしょに、楽しかった記憶を呼び起こすことで、ストレスが軽減し、質のよい眠りにつながります。

from Doctor



2月の保健目標

# 睡眠や食事をしっかりと 病気を予防しよう



## からだのリズムをつくるのは



リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。  
私たちの体も、音楽と同じです。基本となるリズムをしっかりと整えて、毎日元気に過ごしましょう!!



### ●脳や体を休める

一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。

### すいみん



### ●病氣と戦う力を強くする

眠っている間に、体の成長や動きに必要なホルモンがたくさん出たり、病氣と戦う力を強くします。



- ♪ぐっすり眠るために♪
- ★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。
- ★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

### ●脳や体のエネルギーのもと

ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。

### 食事



### ●朝ごはんは「スイッチ」

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。



- ♪バランスのよい食事のために♪
- ★1日3回の食事をきちんととること。
- ★いろいろなものを食べること。

### ●朝ごはんが刺激に

朝ごはんを食べると、おなかが刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

### トイレ



### ●朝ごはんの後はトイレに

トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。



- ♪♪「いいウンチ」って?♪♪
- ★案に、スッキリ出せること。
- ★少なくとも1週間に2~3回は出ること。

## 寒～い季節の健康トラブル対策

### しもやけ

#### なぜ起こる?

●寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



#### 起こりやすいのは?

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



#### 対策は?

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



### 手足が冷たい

#### なぜ起こる?

●寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



#### 起こりやすいのは?

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体をしめつけているとき。



#### 対策は?

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



### くちびるの荒れ

#### なぜ起こる?

●くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいです。



#### 起こりやすいのは?

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



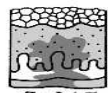
#### 対策は?

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

### 低温やけど

#### なぜ起こる?

●熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



#### 起こりやすいのは?

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に、直接、長時間触れたとき。



#### 対策は?

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。



### お風呂に入って、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。

### お風呂と体のいい関係

★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、病氣から体を守る、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。

