

ほけんだより



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29年1月12日(木)発行
(家庭数配布)



お正月スペシャル

親子で挑戦!健康クイズ!!

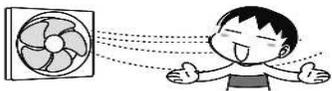


★1 換気はなぜ必要?

冬になると、必ず促される換気。
なぜ必要なのでしょうか?

- ・寒さになれるため
- ・空気をきれいにするため

ヒント: 空気がこもると、気持ち悪いですよね…。

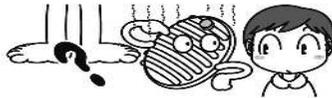


★2 頭と足どっちを…?

次のうち、冬に良いといわれているのはどちらでしょう?

- ・頭寒足熱 (下半身を温める)
- ・頭熱足寒 (上半身を温める)

ヒント: 頭はクールでいたいですよね。



★3 やけどのときは…?

「あっ!」やけどをしたとき、
すぐにしたほうがいいのは…

- ・流水で冷やす
- ・つばをつける

ヒント: 両方とも水分ですが、やっぱりたくさん必要…。

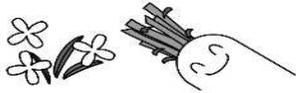


★4 春の七草

春の七草の一つ「青白(すずしろ)」は、大根のことですが、
その名前の由来は?

- ・花の色から
- ・大根好きだった人の名前から

ヒント: 大根は美しい白い花を咲かせます。



★5 しもやけの原因

かゆ〜い「しもやけ」。その原因はいったい何でしょう?

- ・血行が悪くなる
- ・血行がよくなりすぎる

ヒント: 温かいと血行はよくなります。その反対は…?



冬にまつわることからをクイズにしました。親子でチャレンジしてみましょう。

理由も考えながら、答えを出すと健康の知識もアップ!

- クイズの答え
- ★1 空気をきれいにするため
 - ★2 頭寒足熱(下半身を温める)
 - ★3 流水で冷やす
 - ★4 花の色から(語呂あいま)
 - ★5 血行が悪くなる

あなたの

かぜのひきやすさ度は?

- 疲れがたまっている。
- 睡眠不足だと思う。
- 好き嫌が多いほう。
- ただいまダイエット中。
- 冷たい飲み物が好き。
- うがい・手洗いは、冷たいから、あまりしない。
- 人ごみに行くことが多い。



当てはまる項目が多い人ほど、かぜをひきやすい状態だといえます。できることから、1つずつ修正して、かぜに縁のない生活ができるといいですね。

服装に差をつけよう!!

◎基本

いちばん下に
肌着を着る

◎室内では

Tシャツやトレーナー
カーディガンやベスト

◎室外では

上着・マフラー・
手袋・ぼうし

寒い季節は、部屋の外と中の気温差

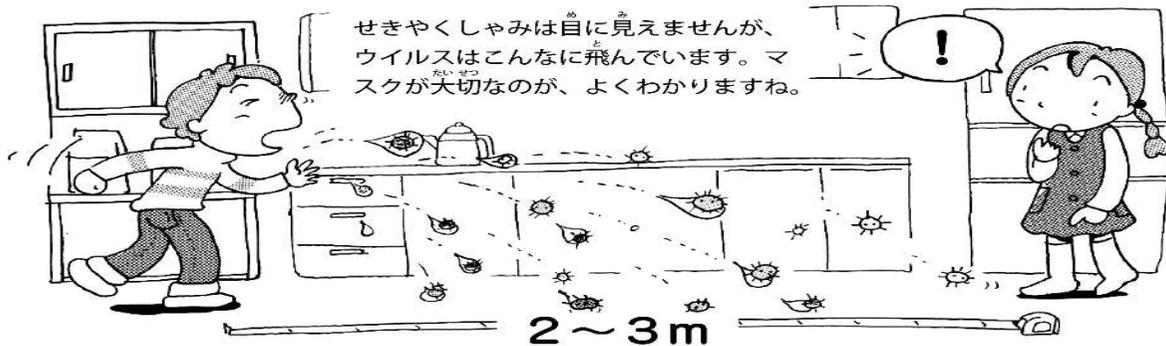
が大きくなります。服装に気をつけて、かぜを近づけないようにしましょう。



かぜやインフルエンザを予防しよう



せきやくしゃみ、こんなに飛んでいます！



マスクを持って登校しよう

かぜのウイルスは、1万分の1~10万分の1ミリほどの大きさですが、咳やくしゃみのしぶきにくっついて勢いよく飛び散り、まわりに広がります。

こうして飛び散るウイルスを防ぐのに役立つのが、マスク。咳やくしゃみのしぶきを直接吸い込むのを防ぐ効果があります。

「かぜかな？」と思ったとき、そして、まわりにかぜ気味の人がいるとき、すぐにつけられるように、マスクを持ち歩くと安心です。

歯みがきも大切 インフルエンザ予防

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。

- 歯や口に汚れがたまっていると
- 口の中の細菌が増える。
- 細菌がたくさん酵素をつくり出す。
- インフルエンザウイルスが増えやすい環境に。
- ウイルスが侵入し、どんどん増殖。



毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があるのです。

あたたかい服装をしよう



足もと



長めのスカートや長ズボン



せいけつな下着