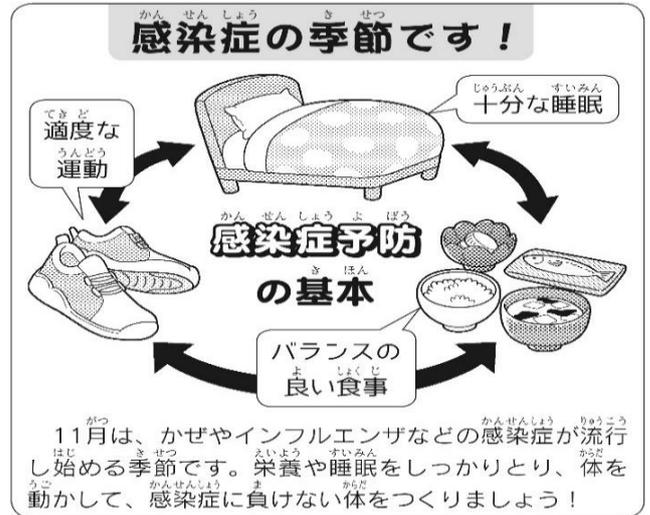




11月に入り、朝晩の冷え込みを感じるようになりました。練馬小学校でも、かぜや体調不良でお休みする人が出てきています。寒くなってくると、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎にかかる人が多くなります。それらに加えて、今年は新型コロナウイルス感染症にも気をつけなければなりません。これから増えてくる感染症ですが、みなさんが続けているマスクの着用や手洗い、換気が予防に効果的です。



© 少年写真新聞社 2020



ひ

ひまんぼうし
肥満防止

み

みかく へったつ
味覚の発達

こ

ことば へったつ
言葉の発達

の

のう へったつ
脳の発達

は

は びょうきよぼう
歯の病気予防

が

が ぼうう
がんの予防

い

いちようげんき
胃腸元気

ぜ

ぜんりよくとうきゅう
全力投球

9 卑弥呼
健康のヒミツは？

いま 今から1,800年ほど前に生きていた邪馬台国の女王・卑弥呼。この時代の人の食事は、玄米に魚や貝、漬け物などみごたえのあるものばかり。1回の食事で約4,000回も噛んでいました。卑弥呼がとても長生きだったと言われているのは、よく噛んでいたおかげかもしれません。

それが江戸時代には半分以下になり、戦後さらに大幅に減少、現代の人が1回の食事で噛む回数は、約600回にまで減ってしまいました。

医療の発達で長生きする人は増えてきましたが、現代でもよく噛むことは病気を予防する大切な習慣です。噛みごたえのあるものを選んで、ひと口30回噛む工夫をしてみましょう。

寒くなってくると、空気が乾燥してきます。私たちの皮心からは、気づかないうちに水分が蒸発していて、汗をかかなくても水分不足が起こる可能性があります。寒い季節も、水分補給は大切なのです。

また、乾燥する季節には、『肌あれ、手あれ』に注意が必要です。手があれていると、傷ついている部分にばい菌が付きやすくなります。手洗いはとても大切ですが、手があれないようにハンドクリームなどで保護しましょう。



マスクの着用による肌あれに注意!

マスクの素材にかぶれる

蒸れた状態でマスクをはすと、水分が蒸発し、肌が急乾燥してあれる

マスクで肌がこすられて炎症を起こす

内側を蒸れたままにすると、雑菌が増えて、かぶれや炎症を悪化させる

感染症予防のために着用するマスクを、長時間着け続けると、かぶれなどの肌あれの原因になることがあります。マスクはいつも清潔にし、肌のあれを感じたら、クリームなどで保護するようにしましょう。



© 少年写真新聞社 2020

このところ、「インフルエンザの予防接種に行く」という声を耳にするようになりました。注射は少し痛いですが、感染症の予防と病気が悪化するのを防ぐために、予防接種は大切です。しかし、予防接種を受けても、絶対に感染しないというわけではありません。体調が悪い時には、すぐにおうちの人や先生に知らせましょう。



学校ホームページ

QRコード

