

ほけんだより

平成31年1月 8日
練馬区立練馬東小学校
校長 山田 美鈴
保健室

あけましておめでとうございます

冬休みが終わって3学期。そして新しい年が始まりました。新しい年を迎えるとすがすがしい気持ちになりますね。休み中に生活リズムが崩れていた人は多いと思います。早く学校のある生活リズムを取り戻しましょう。12月下旬から本校でもインフルエンザにかかった人が出始めました。急速に広がる場合もありますので、ランドセルの中にマスクを1~2枚、常備しておきましょう。

「朝ごはんを食べる」で生活リズムをつくる！



① 朝ごはんは、体温を上げ、脳の働きを活発にします。



② 朝食を食べることで腸を刺激し排せつを促します。

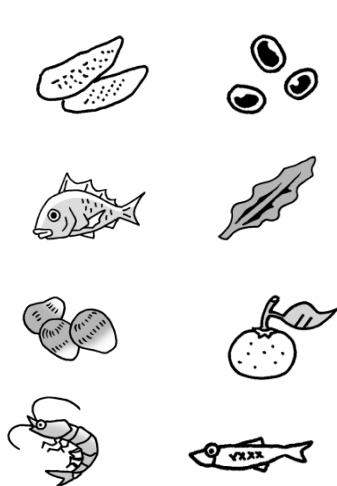


③ 朝ごはんを食べることで「やる気」「元気」がでてきます。

おせち料理の意味は？

お正月、みなさんはおせち料理を食べましたか。現在のような形になったのは江戸時代後半で、作り置きするのは年神様をお迎えするお正月に煮炊きすることを控える、ということに由来しているそうです。

「おせち料理」には、無病息災や子孫繁栄などの意味が込められています。
一つ一つの料理にどんな意味があるのか、少しご紹介します。



黒豆……………まめ(健康)に暮らせる

数の子……………子孫繁栄

昆布巻き……………よろこぶ

鯛……………めでたい

橙(だいたい)…(代々)子孫繁栄

さといも……………子宝(小さいものが多くつくことから)

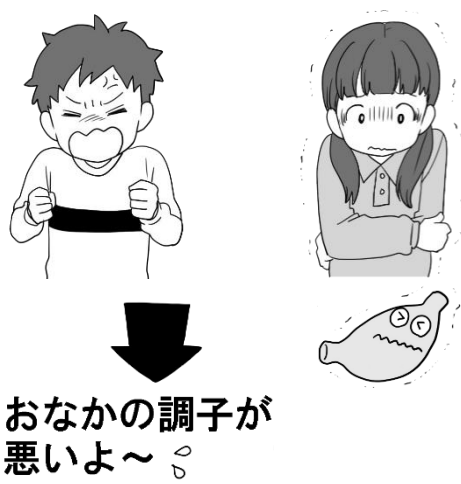
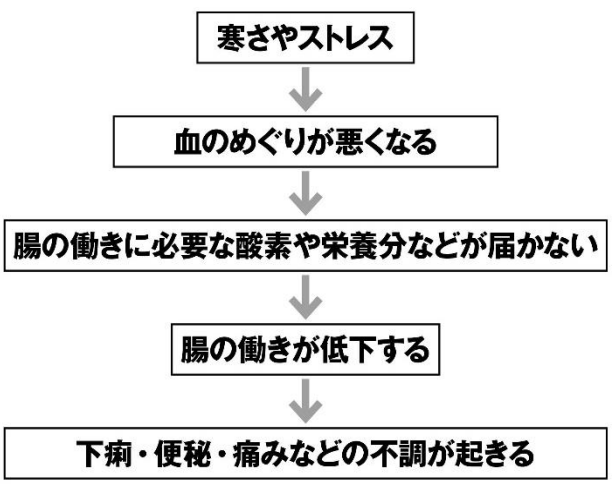
田作り……………豊年満作祈願(江戸時代に肥料としてイワシが使われていたため)

えび……………えびのように腰が曲がるまで長寿であるように。



冬はおなかはらが痛いたくなりやすい季節きせつです。寒さむいときや緊張きんちやうしたときに、おなかの調子ちやうしが悪わるくなって困こまったことはありませんか？ おなかの不調ふちやうは、おなかを温あたためることで改善かいぜんすることが多いようです。シャツまきを着る・カイロかいりを貼はる・温あたたかい飲み物のを飲のむ・ゆっくりに入浴にゆうよくするなど工夫くふうすることで、普段ふだんからおなかを温あたためて体たい力りよくアップはかを図はかりましょう。

寒さやストレスが原因で、おなかの不調が起きるメカニズム



保護者の方へおねがい

学校で具合が悪くなった場合に、ご家庭に連絡することがあります。必ず連絡がとれるようにしておいてください。また、朝から、体調が悪い場合は、受診するなどして無理に登校せず、病院を受診しましょう。

感染症にはこんな病気があります

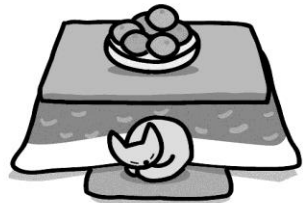
かぜ
鼻水や咳が出る、のどが痛いなどの症状で始まり、熱も出ますが、急に熱が高くなることはありません。

インフルエンザ
発熱は38℃を超え、頭痛、手足関節の痛みなどの症状があります。悪寒や発熱に突然襲われるのが特徴です。

感染性胃腸炎
吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状が出ます。かぜのような症状から始まり、熱が出ることもあります。

溶連菌感染症
のどが腫れ、熱が出ます。不十分な治療のままやめると腎臓病などの原因となることがあるため、きちんと治療することが大切です。

流行性耳下腺炎
高熱を出し、両側あるいは片側の耳下腺が腫れて痛がる症状があります。俗名「おたふくかぜ」とも言われています。



1月のほけん行事

1月	9日	(水)	身体計測 (1・6年・すずしろ)
	10日	(木)	身体計測 (2・5年)
	11日	(金)	身体計測 (3・4年)