

# ほけんだより



令和4年 1月 8日  
練馬区立練馬東小学校  
校長 高野 正之  
養護

## あけましておめでとございます

新年を迎えると、すがすがしい気持ちになりますね。

元日にはじめて汲む水を若水と言い、「邪気を祓う」とされています。元日はその若水を使ったお節料理や雑煮をいただく風習があります。お節料理は、節供料理に由来し、元日と五節句に食べられていましたが、今は元日のものだけをお節料理と呼ばれています。

五節句は、人日（じんじつ）（1月7日）、上巳（じょうし）（3月3日）、端午（たんご）（5月5日）、七夕（しちせき）（7月7日）、重陽（ちゅうよう）（9月9日）とあり、中国から伝わった習わしですが、日本人の暮らしに合わせて取り入れたもので、無病息災、豊作、子孫繁栄などを願う行事です。「七草がゆ」は1月7日の新年に摘んだ若草から生命力をもらい、無病息災を願います。生活リズムと共に、胃腸の調子も整えましょう。

引き続き世界中で新型コロナウイルス感染症の流行が懸念されています。年末年始は人に会う機会や外出することが普段以上にあったかと思いますが、風邪症状など体調がすぐれないときは、無理せず休んで、体調を整えてから登校しましょう。

ぜり	なすな	ごぎょう	はこべら	ほとけのざ	すずな	すずしろ
(べんべん草)	(ははこぐさ)	(はこべ)	(こおにたびらこ)	(かぶ)	(だいこん)	

**1月7日 七草がゆ**

この七草がゆを食べることにより、お正月に食べすぎたおなかを休め、冬に不足しやすいビタミンなどの栄養がとれるようになっています。

七草がゆがなくても、こまつな、ほうれんそうなどで『七草がゆ』を作ってみましょう。



## 胃腸炎に気を付けよう

冬休み中に、食べ過ぎで体調を崩した人はいませんか。12月中旬頃から、腹痛で保健室へ来室する児童が増え始めました。ノロウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は、早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、感染性胃腸炎の場合は、吐物や便にウイルスが含まれているので、適切に処理し、片付けた後は、手洗い・うがいを行いましょう。

嘔吐物で汚れた衣服は、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう



## コロナ禍で増えているマスク頭痛とは

新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクの着用が推奨されていますが、このマスクの着用により、頭痛が起こるようになった、もしくは頭痛が悪化し、病院で受診するケースが増えているようです。

マスクを着用していると、マスク越しに息を吸うため、外から吸い込む空気の量が減ります。そして、吐いた息に含まれる二酸化炭素がマスクの内側に蓄積します。そのため、より多くの酸素を体内に取り込もうとして脳内の血管が拡張します。それが頭痛を引き起こす原因となるようです。

また、マスクのひもが耳に負担をかけ、それが首や肩のこりにつながり、頭痛を引き起こしたり、ストレスにより頭痛が悪化したりするケースもあるようです。



## マスク頭痛を防ぐには

休み時間に、屋外で他者と2メートル以上離れて、マスクを外して両手を広げ、深呼吸を3～5回ほど繰り返すことが有効とされています。その他、水分補給のときなどに短い時間でもマスクを外し、深呼吸で息を整えることも効果的です。

また、脳は体の組織中、最も糖代謝の激しい組織です。勉強で頭を働かせるだけでも血糖値が減少し、頭痛は悪化します。朝食は必ず食べてから登校するようにしましょう。

また、新型コロナウイルスに感染した際に、頭痛が症状として表れることがあります。頭痛と共に発熱やせき、息切れ、倦怠感、嗅覚・味覚異常などがなければチェックしてみましょう。



## アレルギー調査を行います

令和4年度に向けて、1年生～5年生を対象に、アレルギー調査問診票を1月上旬に配布します。記入後、提出をお願いします。このアレルギー調査に基づいて、令和4年度の給食のアレルギー対応を行います。御協力をお願いいたします。



## 1月の保健行事

1月12日(水)	計測	3・6年
1月13日(木)	計測	1年
1月14日(金)	計測	2・4年
1月17日(月)	計測	5年・すずしろ

\* 体育着を忘れないようにしましょう