

ほけんだより 2月

平成25年 2月 1日
大泉第三小学校保健室

暦の上では「立春」と言い、春を迎える頃ですが、まだまだ寒い日が続いています。

インフルエンザやかぜが流行っているので、手洗いうがいをしっかり続けてください。

おうちの人といっしょによんでください



1月の計測の結果

* 各学年の平均値です。参考にしてください。

* 身長単位はcmです。体重単位はkgです。

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	120.9	118.7	126.8	127.5	131.4	133.1
体重	22.8	22.1	26.8	26.0	28.5	29.1
	4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	140.2	138.7	143.7	144.3	151.1	151.6
体重	35.5	33.4	37.3	37.1	42.1	41.0

感染症について

12月に流行していた感染性胃腸炎が少しずつおさまり、冬休み明けからインフルエンザにかかる人が増えてきました。また、溶連菌感染症や流行性耳下腺炎(おたふく)も出ています。保健室に来室する児童の訴えも腹痛、吐き気から頭痛、熱といった症状に変わってきています。引き続き、朝の健康観察をお願いします。

出席停止の際に必要な「登校届」は大泉第三小学校のホームページからダウンロードできるようにになりましたのでご利用ください。

今月の保健目標

じょうぶな心を育てよう!



みなさんの心は元気ですか?

私たちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどさまざまなしげき(ストレス)を受け、「うれしい」「悲しい」と変化(ストレス反応)をします。ストレスとはからだや心が「どうかしなきゃ」という状態になっていることをいいます。たとえば怒られていやな気分になる、落ち込む・・・こうしたことが積み重なると、いらいらして物や人にあたったり、体の調子が悪くなったりするなどの影響が出ます。

●ストレスをためないためには・・・



好きなことをする
(運動をする、本を読む
など)



からだを休める
(早くねる、お風呂に
ゆっくりはいる)



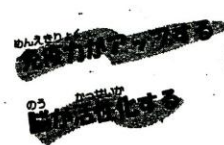
友だちやおうちの人
先生に相談する

●「ストレス=悪いこと」ではない 「いいストレスだけじゃダメ」

ほめられてうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレス」であり、「ストレス反応」です。ストレスとは、悪いことだけをさせているわけではありません。また、いいストレスだけでもダメ。悪いストレスがあっても、それを解決し、乗り越えていくことで私たちの心は成長していくのです。

笑うと、体にこんないいことが!!

最近の研究で、「笑うこと」によって、体にこんな効果があることがわかってきました。



笑っている人を見ていると、こちらもし楽しい気分になり、つられて笑っていたという経験はありませんか? かぜやインフルエンザが流行する季節ですが、できることならウイルスじゃなく「笑顔」が、みんなの間でどんどん広がっていくといいですね。

あなたのストレス発散方法は？

保健委員会の児童の回答です。同じ方法の人もいれば、まったく違う方法の人もいました。毎日の中に楽しい、すっきりポイントがたくさんありました。みなさんも見つけてみてください。

ぼくの わたしの 楽しいい~



楽しいい~

友達と遊んでいるとき
サッカーをするとき
歌をうたっているとき
テニスをしているとき

ぼくの わたしの 気持ちいい~



気持ちいい

朝起きたとき
お風呂に入っているとき
布団に入るとき
暑い時に飲み物を飲んだとき

ぼくの わたしの すっきり~

片づけをしてきれいにしたとき
テストが終わったとき
いっぱい寝て目が覚めたとき
問題が解決したとき

すっきり~



ぼくの わたしの おいしいい~

ラーメンを食べたとき
フレンチトーストを食べたとき
カレーライスを食べているとき
フルーツを食べたとき

おいしい~



体を寒さから守る

「とりはだ」と「ふるえ」

とりはだ

体が外へ逃げないように、皮膚の筋肉がちぢんで毛穴が強く閉じられ、ふくらんだように見えます。

ふるえ

筋肉をふるわせることによって全身を動かして、内側から温めようとします。



どちらも寒さを感じたとき、脳からの命令で起こる、体を守るためのしくみです。

ただ、こうしたはたらきにはただでなく、かさね着やマフラー・手袋、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠で、体の中からも外からも、寒さに負けない生活を心がけましょう。



アレルギーは「予防」も大事

つらい花粉症



春を感じるのはまだ少し先ですが、ひと足早く花粉症がやってきているようです。折しも、2月20日は「アレルギーの日」。1966年のこの日に、アレルギーを起こす原因となるIgE抗体発見が発表されたことにちなんでいます。

花粉症などのアレルギーは、私たちの体に備わっている免疫(外から入った異物「抗原」に対して抵抗する仕組み)が過剰に働くことをさしています。そして、それによってさまざまな症状が出るのです。主な原因は、生活環境や遺伝などの他に、抗原に対して頻繁に接触することでも起こるとされています。例えば、常日頃から花粉にさらされ続ける生活をしていると、花粉症になりやすくなるというわけです。比較的軽い、またはほとんど症状がないうちから予防に努めることが有効だと言えますね。

早めにアレルギー検査を受けることも役立ちます。保健室でも相談を受けつけています。

