

ほけんだより



R8.1
川原小学校
保健室

新年が明けて、早くも3週間が過ぎました。みなさんは、冬休みをどんなふうにお過ごししましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか？

まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう。そんな時におすすめなのが、「歩く」こと。寒さに負けず、歩いて登校してみよう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツです。

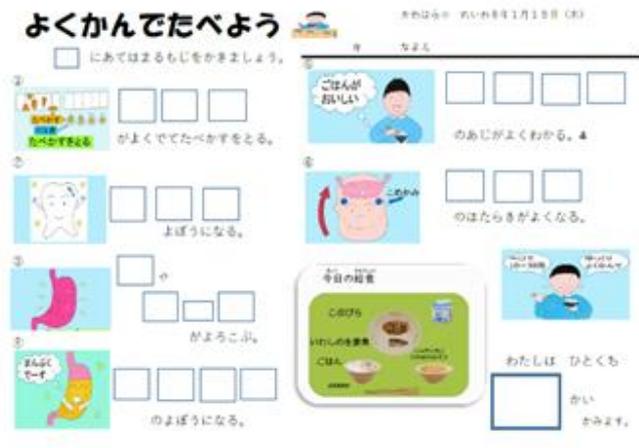
体も心も元気な1年にしよう



お願い:健康診断の結果で「要受診」の治療や検査がすみましたら、2月6日(金)までに担任へ報告をお願いします。

全国学校給食週間 1月24日～30日

本校でも学校給食週間として、1月13日～16日に給食週間として取り組みました。1月15日(木)には、保健給食委員会のはっぴー集会での発表では、学校給食の歴史を勉強しました。3時間目には、学校栄養教諭の當銘ゆりえ先生と當銘希先生に「よくかんで食べよう」と題して、お話をいただきました。



子ども達からは、「噛むことで、こんなにいいことがあるんだ!」「おうちの人にも教えたい!」という感想がありました!

おこさまの復習にもなりますので、どんな発見があったのか、聞いてみてください。沖縄県の副読本「[くわっち～さびら-2024](#)」も利用しています。



口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも
 これが肌トラブルにつながる可能性があります。
 冬場は乾燥した空気を吸いこき、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く舐めると、
 唇や皮膚を守る皮脂膜がぬめぬめ取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分
 を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという
 物理的的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



できる限り保湿剤を
 ごまめに塗布する
 ぬめぬめを取らないように、
 相類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪
 化する恐れがあります。

刺激のある
 食べ物には避けて
 水分補給をする
 水分不足が乾燥を招きます。
 こまめに水分を摂らせるよう
 にしましょう。



朝、起きられない

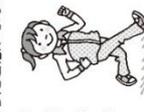
起立性調節障害とは?
 立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、寝れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」ではなく「体の治癒には長い時間が必要になる症状があらばお医者さんへ」



原因は?
 要因が組み合わさって起こります。
 ●水分不足 ●体質 ●遺伝 ●運動不足 ●自律神経の不調 など

マラソン大会 事前準備が安全と成功のカギ

もうすぐマラソン大会。みなさんは一生懸命練習を重ねているところだと思います。練習で培った実力を発揮するために、またケガをしないように、準備ができていないところがないか、確認しておきましょう。



まずは軽いジョギングから
 冷たい空気で、体の筋肉も固まっています。まずは足踏みや軽いウォーキング・ジョギングなどで体を温めましょう。

ストレッチを大切に
 シッカリウォーミングアップをしましょう。運動の前には、動きながら体の筋を伸ばす動的ストレッチが効果的です。10〜15分くらい、時間をかけてしっかりとほぐしましょう。



風邪の症状は?
 くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は?
 シッカリ休もう。
 体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

風邪のせきはお風呂に入らないほうがいいの?
 体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラクゼーションでよく休めるし、免疫も活発になるよ

風邪を知って / うまく防ごう! うまく治そう!
 風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。



風邪ってなに?
 ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

発熱って何度から?
 37.5℃以上が発熱だよ。個人差もあるよ

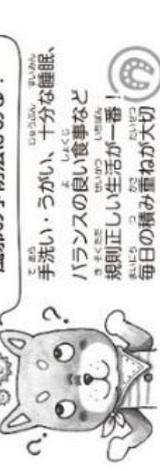
冷知シートは効くの?
 体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

風邪のせきはなぜ水分補給が大事ななの?
 特に熱が出るど汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの?
 ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの?
 食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめてもらおう

風邪の予防法はあるの?
 手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番! 毎日の積み重ねが大切!



なぜ冬は眠たくなりやすいの?
 冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を調整する働きが弱まりやすいため、朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を覚やすくなるのです。

..... 冬もしっかり寝るコツ.....

- ☀️ 朝に日の光を浴びる
- 🕒 休日でも同じ時間に起きる
- 👤 日中に体を動かす

睡眠を妨げないように、冬でも元気に過ごしましょう。



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をバコッパルに過ごそう!