すこやか

藤沢市立俣野小学校
保健室
２０２３．２．１

保健目標　：　心も元気に過ごそう

１月に入ってから、とても寒い日が増え冬を感じます。校庭で遊んでいる人が少し減ってきたかなと保健室から眺めています。寒いけれど、外で元気に遊んで体を動かしましょう。

今年は、インフルエンザも流行しているようです。インフルエンザの予防のためにも、水は冷たいですが手洗いをがんばってつづけていきましょう。

友達とうまくいっている!?

友達とどう付き合ってよいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っていても、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

●頭から否定せずに、相手の話を聞く
●人の悪口を言わない
●見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

出典　健康教室２０２３年２月号　無断による転載・複製を禁じます。

保健委員会で手洗い実験をしました！

保健委員会のみんなで、手洗いの実験をしました。手にクリームをぬり、特別なライトに当てると洗い残しが見える実験です。①水でさっと流すチーム②いつもの手洗いをするチーム③ていねいな手洗いチームに分かれて実験をしました。結果は・・・・

① 水でさっと流すチーム

→まったくおちていなかった！ほぼ全体がひかっていました。

② いつもの手洗いチーム

→洗い残しが多かった！特に手の甲や指が多かったです。

③ ていねいな手洗いチーム

→一番きれいになっていたけど、洗い残しがありました。

水で流しただけでは、まったく手がきれいになっておらず、保健委員の人たちはビックリ！せっけんを使った手洗いの大切さを学びました。

また、せっけんを使っただけでもピカピカにならず、「ていねい」に「せっけんで」洗うことも大事だということを学びました。保健室の廊下に、実験の様子を掲示しますので、時間のあるときに見に来てくださいね。

保護者の皆様へ

早いもので、もう2月になってしまいました。1月に入り、藤沢市内ではインフルエンザによる学級閉鎖となるクラスがありました。「インフルエンザ」という言葉も、3年ぶりに本格的に出てきているなと感じています。新型コロナウイルス感染症対策とインフルエンザ対策は同じです。「手洗い・マスク・換気」を続け、2月も元気に子どもたちと過ごせたらと思います。

保健委員会で手洗い実験

保健委員会で手洗いの実験を行いました。「手を洗おう」と伝え続けていますが、どうしても冬になると水が冷たく、手洗いの時間が短くなってしまいます。実験の前に、「ウイルスがついた手で目・鼻・口をさわることでウイルスが体内に入ってくるため、手を洗ってきれいにし予防する。」という内容を復習してから実験を行いました。水でささっとあらっただけのグループは、まったく汚れが落ちていなく、「こんな手で給食を食べていたんだ！ちゃんと洗わないと」と話をしながら実験に取り組んでいました。取り組んだ内容は、掲示物にして俣野小のみんなにみてもらいます。冬で寒いですが、丁寧な手洗いにつながればと思います。

花粉症の季節が始まりました！

花粉症のある人は、大人も子どもつらい季節になりました。
花粉が飛びやすい日は・・・

●晴れた日
●空気がかわいている日
●気温が高い日
●風が強い日
●雨が降った日の次の日

こんな日は花粉が飛びやすいと言われています。出かける時には、帽子・マスクでガードしましょう。また、ツルツルした素材の服には花粉がつきにくいので洋服を選ぶ時は、素材も工夫しましょう。体についてしまった花粉は、家の中に入る前に落として、顔や手についた花粉は洗って流すようにしましょう。

花粉症・アレルギー性鼻炎があり鼻水等の症状がある場合でも、医師から診断を受けていれば、学校に登校することが出来ます。症状がある場合には、健康調査票のメモ欄に「花粉症」「アレルギー性鼻炎」等、確認がとれるようご記入をお願いいたします。記入がなく、症状がある場合には、お電話にて確認させていただくことがあります。

チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりすると言われています。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めなものが多いので、食べ過ぎには気を付けて！チョコだけに“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪

出典　健康教室２０２３年２月号　無断による転載・複製を禁じます。