すこやか

藤沢市立俣野小学校
２０２４．２．１

今月の保健目標：　心も元気に過ごそう

早いもので、今学期もあと２ヶ月です。１月は、冬らしく寒い日が多かったです。だんだんと、「鼻水がでる」「のどがいたくなってきた」など、風邪症状がある人も出てきました。冬は乾燥して、風邪がはやる季節です。しっかりと換気をして、石けんをつかって手をあらい、風邪を予防しましょう。

こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ？」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？　逆に、みなさんがイライラしたりムッとしたりすることがあったら？　そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。

見方を変えると…？

いい加減？→おおらか！
気が弱い？→相手を大切にする！
騒がしい？→元気がいい！
怒りっぽい？→情熱的！
せっかち？→積極的！
冷たい？→落ちつきがある！

こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見ることをリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

もうはじまっている?! 花ふん症

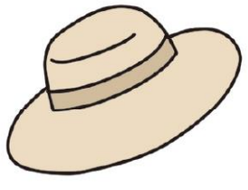
花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。

●マスク

鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし

頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。

2024 年 2 月号「健康教室」より引用　無断での転載・複製を禁じます。

保護者の皆様へ

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。1月は冬休みとはうって変わり、寒さの厳しい日が多くなりました。現在、藤沢市内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染する人が増えてきているようです。引き続き感染症予防を行っていただき、子どもたちにとって楽しい行事や大切な行事が無事に行えればと思っています。ご協力お願いいたします。

☆再掲載☆出席停止期間の確認をお願いします！

2023年12月号「健康教室」より引用　無断での転載・複製を禁じます。

生活習慣病予防は今から！

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？

栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかかわりがあるといわれています。

定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。

睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。

意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

2024年2月号「健康教室」より引用　無断での転載・複製を禁じます。