

ほけんだより 2月

2014年2月4日
貝塚市立中央小学校
保健室

中央小学校でも、かぜやインフルエンザの流行がじわじわと広がってきました。高熱が出て、インフルエンザと診断されなかったり、インフルエンザと診断されても抗ウイルス薬が効かない場合もあり、その症状は様々なようです。2月4日は「立春」。春のおとずれを感じさせる暖かい日もありますが、まだまだこれから厳しい寒のもどりも予想されます。気温の変化に注意しながら、元気なときは外で体をいっぱい動かして、「はやね・はやおき・あさごはん」で、かぜやインフルエンザのウィルスを吹き飛ばしましょう！

にそくてい ほなし *** 二測定でこんなお話をしました ***



たいおん んせい ～体温のはなし(4・5・6年生)～

「ひとの体が元気に活動できる体温(平熱)って、何度ぐらい？」
「動物の体温は？」の質問にはじまって、最近子どもにも「低体温」が増えていること、低体温が続くとこんなことがおこるよ、体を温めて元気になろう！というお話をしました。

体を温めると3つの「気」が湧いてきます。さて、その3つの「気」とは、なんだったのでしょうか？



ねんせい ～「ピコからのメッセージ」(1・2・3年生)～

1～3年生には、「ピコからのメッセージ」というかみしばいを読んで、たばこの害についてお話をしました。ひろきんとお父さんが、おじいちゃんの肺の中に入ると、その中は「タール」でドロドロです。子どもたちの間から「なにこれ～？」の声。お母さんがたばこのけむりを吸ってしまうと、お腹の赤ちゃんも、しんどくなってしまふんだよ。たばこは、一度吸ってしまうとなかなかやめられなくて、つらい思いをしている人がいるよ、というお話をしました。



お風呂に入って、体や頭をきれいに洗うと、さっぱりして、とても気持ちがいいですね。お風呂には「体を温める」役割もあります。お湯につかると、寒さでちぢこまった手足の先の血管が広がって、体じゅうがポカポカあたたかくなります。

お風呂と体のいい関係

- ★汗や汚れを洗い流して、体をせいけつにします。
- ★からだ全体が温まると、病気から体を守る、めんえきの力が強くなります。
- ★寝る少し前に、体を温めることで、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。

(3つの「気」答え:「元気」「やる気」「勇気」)

からだのリズムをつくるのは



リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。私たちの体も、音楽と同じです。基本となるリズムをしっかり整えて、毎日元気に過ごしましょう！！



●脳や体を休める

一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。

すいみん



●病気と戦う力を強くする

眠っている間に、体の成長や動きに必要なホルモンがたくさん出たり、病気と戦う力を強くします。



♪♪ぐっすり眠るために♪♪

- ★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。
- ★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

●脳や体のエネルギーのもと

ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。

しょくじ 食事



●朝ごはんは「スイッチ」

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。



♪♪バランスのよい食事のために♪♪

- ★1日3回の食事をきちんととること。
- ★いろいろなものを食べること。



●朝ごはんが刺激に

朝ごはんを食べると、おなか刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

トイレ



●朝ごはんの後はトイレに

トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。



♪♪「いいウンチ」って?♪♪

- ★楽に、スッキリ出せること。
- ★少なくとも1週間に2～3回は出ること。



かぜ

まだまだ流行中!! こんなことに気をつけましょう

<p>予防のためにできること</p> <p>家族みんなで協力して、かぜのウイルスを持ち込まないようにしましょう。</p>	<p>手洗い</p> <p>流水とせっけんでこまめに、ていねいに。</p>	<p>生活の中で気をつけること</p> <p>生活リズムの乱れや温度差に気をつけて!!</p>	<p>夜ふかし</p> <p>夜ふかしが続くと疲れがたまって、免疫力が低下します。</p>	<p>気をつけたい症状</p> <p>様子をよく観察し、ひどく悪い状態になる前に病院へ。</p>	<p>呼吸が速い</p> <p>顔色が悪く、苦しそうなとき、くちびるが紫色のときはすぐに病院へ。</p>
<p>人ごみを避ける</p> <p>出かける時間帯や曜日を工夫してみてください。</p>	<p>うがい</p> <p>歯みがきで口の中をきれいにすることも効果的です。</p>	<p>湯冷め</p> <p>お風呂上がりには髪をしっかりと乾かしてあたたかい服装で。</p>	<p>衣服の調節</p> <p>汗をかいていたならすぐに着替えを。</p>	<p>熱が高い</p> <p>ぐったりして苦しそうなときはなるべく早く病院へ。</p>	<p>おう吐・下痢が続く</p> <p>水分がじゅうぶんにとれていない場合は、早めに病院へ。</p>

寒〜い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる?

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。

起こりやすいのは?

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。

対策は?

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる?

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。

起こりやすいのは?

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。

対策は?

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。



手足が冷たい

なぜ起こる?

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。

起こりやすいのは?

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。

対策は?

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる?

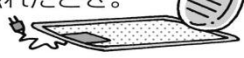
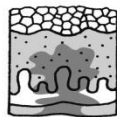
- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。

起こりやすいのは?

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に、直接、長時間触れたとき。

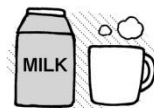
対策は?

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。



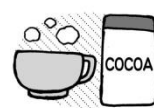
温かい飲みもので、心もホットに

♥ホットミルク♥



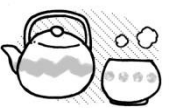
牛乳に含まれるトリプトファンという成分には、気持ちを落ち着ける作用があります。

♥ホットココア♥



ココアに含まれるテオブロミンには、集中力を高める作用とともに、リラックス作用も。

♥ほうじ茶♥



緑茶に比べカフェインが少ないので、胃腸にやさしく、眠れなくなる心配もありません。

カバンの持ち方で背骨が曲がる?



カバンをつねに同じほうの手で持っていると、からだのバランスをとるために、逆側の腰が上がりがちになります。すると、歩くときの足の向きや立ち止まっているときの姿勢も、アンバランスになります。

これは、肩にかけるバッグにも同じことがいえます。この場合は、反対側の肩が上がり、背骨が横にゆがんでしまうことがあります。

カバンを持つときは、あまりどちらかにかたよらないよう、気をつけるといいですね。今日は左、明日は右、という具合に。特に重いカバンを持つ場合は、時々反対に持ち替えたりするようにしましょう。

チェックしてみよう

もしかしたら花粉症?



	花粉症の症状
鼻は?	<ul style="list-style-type: none"> ●くしゃみを連発する ●鼻水が止まらない ●夜も眠れないほど、ひどい鼻づまり
目は?	<ul style="list-style-type: none"> ●かゆくてたまらない ●涙が止まらない ●充血している
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●ぼーっとしてしまい、思考力がなくなる ●頭痛がする

つらい花粉症。今年花粉量は、例年に比べ少ないといわれていますが、症状のひどい人は、ほっておけば、ますますひどくなるかもしれません。かぜとは薬が違うので、できればお医者さんでみてもらう事をおすすめします。



特集 冬に悪化しやすいアトピー性皮膚炎について

冬は乾燥しやすくなるために、アトピー性皮膚炎が悪化する傾向にあります。

ここでは、普段の生活の中で気をつけることを紹介します。

■汗をかいたとき

汗をかいた後そのままにしておくと、かゆみが増して、子どもが引く原因になります。汗をかいた後は、タオルでよく拭いてあげてください。遊びに行くときは、着替えを準備しておくようにしましょう。

■砂場で遊ぶとき

砂場で遊び、よごれることで湿疹が悪化することがあります。遊んだ後はよく手を洗い、清潔なハンカチやタオルなどで拭きましょう。

■入浴・睡眠について

からだを洗うときは、ゴシゴシすり過ぎないこと。からだにあわない石けん、シャンプー、リンスなどは避けるようにして下さい。

また、入浴後すぐに布団に入ると、かゆみが強くなる場合があります。少しからだをさましてから寝かせて下さい。

■髪の毛・つめについて

髪の毛が長いと、毛先が当たる刺激から、かゆみを悪化させることがあります。

また、引っかいて患部を悪化させないために、爪はいつも短く切っておいて下さい。

■衣服について

化学繊維でできた服は、かゆみを悪化させることがあるので、原材料にも気を配って下さい。

■室内環境について

理想の湿度は20℃前後、湿度は50%以上といわれています。湿度計・湿度計を利用して、上手に調整して下さい。

もちろんこまめな掃除も大切です。

