

保健だより 2月

貝塚市立永寿小学校
2012.2.24 発行

立春はとうに過ぎたのに、まだまだ寒い日が続きます。
市内ではまだ学級閉鎖をしている学校もあります。油断して風邪を引かないように、気をつけてくださいね。



「からだのバランスコンピュータしんだん」について

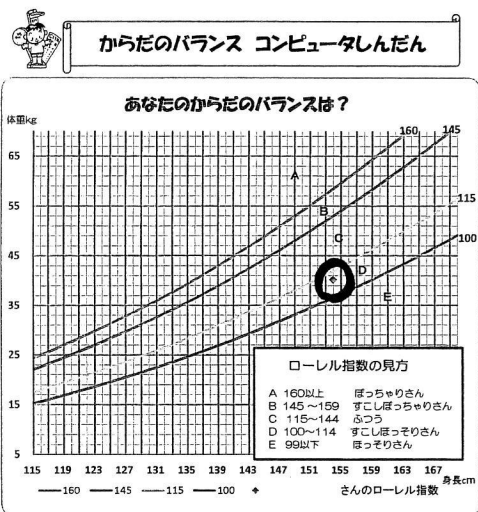
今年の「健康まつり」で
使ったものです

「けんこうのきろく」で身体測定の結果をお知らせしていましたが、「太っているのか標準なのかわからない」というご意見がありました。

そこで、今回は全員に「からだのバランスコンピュータしんだん」をお渡しすることになりました。来年度からは、「けんこうのきろく」の中に、肥満度の欄を新設してお知らせします。

肥満度の計算には、いろいろな方法があります。

今回お渡ししたものは、ローレル指数を使っていますが、参考にする計算方法によって、結果に少し差があります。あくまでも、めやすとしてご覧ください。



身長	体重	ローレル指数
160	108	108

判定 あなたのからだのバランスは
すこしぽっこりさん です。

続けていますか？ 手洗い・うがい

以前のほけんだよりでも、おもにインフルエンザ予防のために、外から帰った後などに必ず手洗い・うがいをするようにお願いしてきました。きちんと続けられているでしょうか？ あらためてだいじなポイントをまとめました。いま自分がやっている手洗い・うがいをチェックしてみてくださいね。

●手の洗い残しが多い部分



●うがいのしかた (*②は2回以上くりかえす)

①強めに



②上を向いて



イヤな気持ち

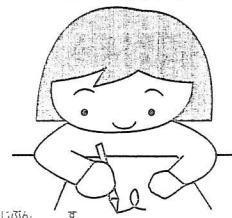
これで切りかえ!



からだを動かす



ぐっすり寝る



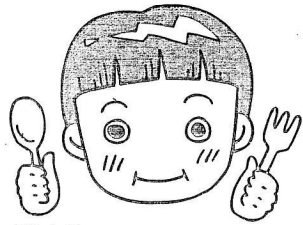
自分が好きなことをする



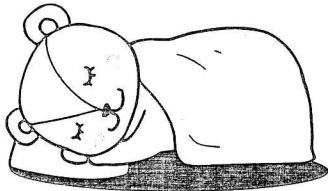
ゆっくりお風呂に入る

生活習慣病ってなあに？

2月1日～7日は「生活習慣病予防週間」。生活習慣病とは、ふだんの生活で続けている習慣がもとで起こる病気のことです。少し前までは「成人病」、つまり大人の病気だといわれていましたが、最近ではみなさんくらの子どもでも同じ症状がみられるほか、早いうちからの予防が大切だということがわかってきました。その予防法、よい生活習慣とは…？



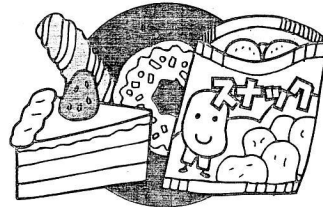
1日3食、すききらいをせず
何でも食べる



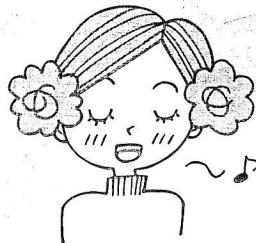
早寝早起き、寝る時間を
たっぷり取る



運動や外遊びで、
毎日からだを動かす



おやつ(甘いもの、スナック菓子)はひかえめに

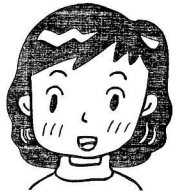


ストレスをためない
(うまくりリラックスする)



ほぼ毎日うんちをする
習慣をつくる

また、こうした生活を続けることで、体がじょうぶになり、生活習慣病以外の病気にもかかりにくくなります。『いま』の健康のためにも「大人になってから気をつければいい」ではなく、真剣に取り組んでほしいのです。

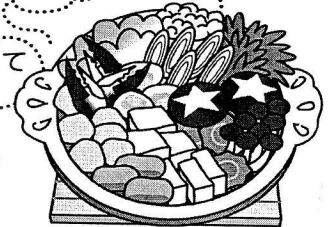


鍋料理の良いところ

いろいろな食品が一度に摂れる

体が温まる

家族そろって楽しめる

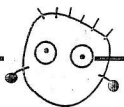


花粉症? かぜ? きちんとチェックしよう



「クシャミと鼻水が止まらない…。冬から春にかけてこんな症状が出る、といえば『かぜ』と『花粉症』ですね。では、どんなちがいがあるのでしょうか？

かぜ

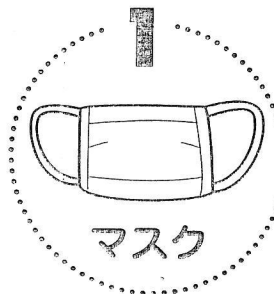


花粉症



原因	ウイルス	花粉(スギ、ヒノキなど)
クシャミ	あまり続けては出ない	何度も続けて出る
鼻水	粘りけがあり、やや黄色い	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙が出る、充血する
発熱	37～38度くらい	ほとんどない
期間	1週間くらいでなおる	花粉が飛んでいる間は続く

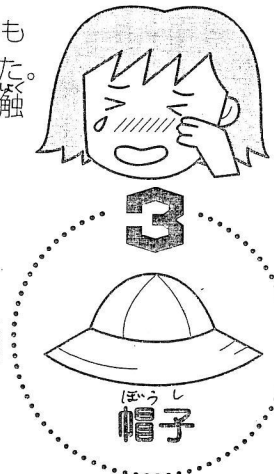
クシャミ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。症状をおさえるためには、花粉とできるだけ接触しないことが大切です。



花粉症対策の定番。いろいろな種類・サイズのものがある市販されていますが、鼻とあごの部分にすき間ができない、つけていて息苦しくなく、花粉が飛んでいる間は使いたいものを選びましょう。



普通のメガネでも多少は花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプならより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



常に外に出ている状態の頭(髪)には花粉が付きやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめておくのもポイントです。

姿勢をチェック

