

ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 12月号

皮膚を
きたえよう！

12月に入り吐く息も白くなり、日が暮れるのも早くなりました。冬の到来ですね。これから益々寒さが厳しくなりますが、なぜなどに気をつけて、この冬を元気に乗り切れるように頑張りましょう。

今年も残すところあと僅かとなりました。この一年を振り返って、今年はどうな年だったでしょうか？心もからだも元気に過ごせたでしょうか？是非、お子様と一緒にこの一年を振り返ってみてください。そして、身の回りも整理して、気持ちよく新年を迎えられるようにしましょう。



12月のつぶやき



「病気の予防にはからだの免疫力も大切なんだよ」
「免疫ってなに？」
「自分のからだを守るための力みたいなものかな」

保健室に来ていた児童に、免疫の話をしましたが、少し難しかったようです。先日読んでいた冊子の「癒しのコラム」という欄に「免疫力を高めるためには、早寝早起きやバランスのよい食事、適度な運動はもちろんであるが、からだを冷やさない、また水分を十分に摂ることも大切である」というようにありました。体温が1℃下がると免疫力は30%以上下がってしまうそうです。足下や首回りを冷やさないことが体温を保つコツです。温かい飲み物もよいですね。

それから、笑うことが免疫力アップによいそうです。昼間よく笑い、夜寝る前にその日にあった楽しい出来事を思い出しながら眠ると、免疫力アップにつながるそうです。本当かな・・・と思いつつ、毎日少しでも笑顔を増やして、インフルエンザの予防にもつながるように努力しています。



学校保健委員会

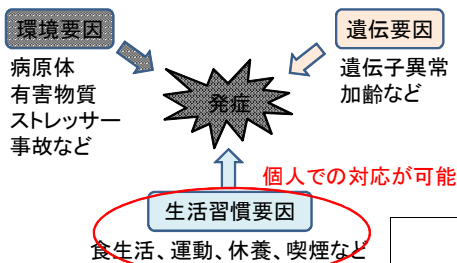


去る12月2日(月)に学校保健委員会を開催しました。今年度は、「その生活習慣大丈夫?—子どもを生活習慣病から守るために—」をテーマに栃木県保健福祉部健康増進課生活習慣病医療担当 医師 早川 貴裕 先生を講師に招いてお話を伺いました。

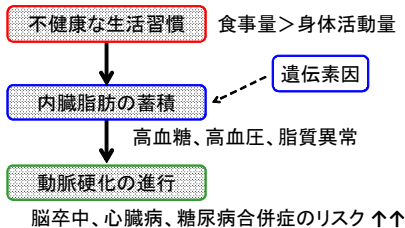
先生は「栃木県で10人に3人が生活習慣病にかかっていますが、その基礎は子どもの時から積み上げられています。症状が出ないからこそ、恐ろしい病気なのです。家族で取り組むことが重要です」と話されていました。まさに「メタボは一日してならず」です。

子どもの健康を守るために、まず私たち大人が自分の生活を振り返ることが大切だということを考えさせられました。

病気の成り立ち(成因)



メタボリックシンドロームとは



おさらい

- 生活習慣病の原因は
 - ▶ よくない生活習慣の積み重ね
- どんな生活習慣病も予防の基本は
 - ▶ 生活習慣を整える!
- ただし、生活習慣は...
 - ▶ 親から子へ伝播します(うつります)
 - ☞ 家族での取組が大切です

インフルエンザや感染性胃腸炎を予防しよう!



インフルエンザやかぜが流行する時期になりました。本校ではまだ目立った流行はありませんが、宇都宮ではインフルエンザや感染性胃腸炎による学級閉鎖も始まったようです。

予防の基本はうがい、手洗いです。特に食事前の手洗いはしっかり行いましょう。

手洗いではハンカチを持っていない子が気になります。ハンカチを持たせる、咳が出るときはマスクを持たせるなど、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



空気の入れ換えも大切です!