

のびのび12月号

★鹿屋市立古江小学校 保健だより★ H24.12.20発行

保健目標 ☆よい環境をつくろう!



歯の目標 ☆リズムある生活で、むし歯を防ごう!

今やろう!!

心と体によいことを!!

早寝・早起き・朝ご飯

本格的な寒さの到来とともに2012年も残すところあとわずかですね。各家庭でも年末年始の準備で大忙しのことと思います。みなさんもクリスマスや大晦日、お正月といった様々なイベントを楽しみに待っていることでしょう。しかし、油断は禁物です。食べ過ぎ、遊びすぎ、夜更かしが多くなり、体調を崩しやすいのもこの時期です。大切なことは自己管理をしっかりして心も体も健康に過ごすことです。3学期もみなさんと元気な笑顔で会えるように、この冬休みに気を付けてほしいことを紹介します。ぜひ、守って健康な毎日を過ごしてくださいね。

冬休みの過ごし方

冬休みはクリスマスやお正月などの普段とは違った楽しい行事がありますが、生活リズムを乱して体調を崩さないように気をつけましょう。規則正しい生活をしよう! 病気を予防しよう!

<p>●早寝・早起きをしよう●</p> <p>年末年始は夜更かしをしがちですが、休みの間も早寝・早起きのリズムを乱さないようにしましょう。</p>	<p>●食べ過ぎに注意しよう●</p> <p>ダラダラと間食してしまったり、高カロリーな食べ物を食べ過ぎてしまいがちです。腹八分目で食事を終わらせましょう。</p>	<p>●手洗い・うがいをしよう●</p> <p>外から帰ったとき以外にも食事の前、トイレの後などには手を洗い、空気が乾いているときには、うがいをしましょう。</p>	<p>●食後は歯みがきをしよう●</p> <p>できれば毎食後、最低でも朝と夜の2回は歯みがきをしてむし歯を予防しましょう。</p>	<p>●部屋の換気をしよう●</p> <p>風邪などのウィルスを外に出す以外にも、新鮮な空気を換えることで頭がスッキリして、集中力も高まります。</p>
---	--	--	--	--

体を動かそう!

<p>●テレビやゲームは時間を決めよう●</p> <p>寒いからといって、家にこもってばかりいないで外で体を動かしましょう。テレビやゲームの時間は、「冬休み生活習慣チェック表」や「冬休み元気っ子のページ」で決めた自分の目標を守りましょう。</p>	<p>●こんな格好で歩かないようにしましょう●</p> <ul style="list-style-type: none"> 肩をすくめている。 背中が曲がっている。 手をポケットに入れたまま歩く。 <p>※ マフラーや手袋などで温かくして、背筋を伸ばして歩くようにしましょう。</p>
---	--

冬に起こりやすい病気やけがに気をつけよう!

<p>●やけど●</p> <p>ストーブなどに直接さわらないようにしましょう。やけどをしたら、すぐ冷やすことが大切です。</p>	<p>●しもやけ●</p> <p>手を洗った後など、手足をぬらしたままだとしもやけになりやすくなります。よく乾かして温めましょう。</p>	<p>●肺炎●</p> <p>発熱・せき・たんなどの症状が長く続く「マイコプラズマ肺炎」が流行る時期です。感染した人は病院を受診し、他の人にうつさないよう、必ずマスクをつけましょう。</p>
--	---	---

＜服装で体温を調節しよう！＞

外は寒いですが、部屋の中は暖房がきいていて暑いと感じる場所もありますね。暑さや寒さの感じ方は人によって様々です。体調や気温に合わせて、服装を工夫しましょう。

① 汗が冷えると風邪をひくよ！



夏ほど汗はかかなくても、汗をかいた後は汗が冷やされ、体温がうばわれてしまいます。タオルやハンカチを持ち歩き、汗をかいたらこまめにふくようにしましょう。

② 肌着をきちんと着よう！

薄いシャツ1枚でも肌着を着ていると体温が保たれて暖かさが増します。綿などの通気性がよく、水を吸う素材のものを着ましょう。



③ 外へ出るときは上着を持って行こう！



家を出た時は寒くなくても、時間が経ち日が沈むと急激に気温が下がります。脱ぎ着のしやすい上着を1枚持って出かけるようにしましょう。

④ マフラーを巻くとなぜ暖かいの？

首は体温を調節するのに重要な役割を果たす太い血管が何本も通っています。首を温めることで体は「暖かいな」と感じ、熱を外に出そうとするため、指先などの細い血管の流れもよくなり、手や足も暖かくなります。



⑤ 衣服で皮膚をきたえよう！



子どものうちは皮膚の働きにより体温調節の機能が活発になります。ですから、今のうちに皮膚をきたえることは大切です。無理して寒さを我慢し、風邪を引いてしまっては意味がありませんが、自分の体調をみながら挑戦してみましょう。

まだまだ流行中！！

嘔吐下痢症！！



吐き気、嘔吐、下痢、腹痛を引き起こすノロウイルスが原因の嘔吐下痢症がまだまだ流行しています。今年のノロウイルスは、今までのものに耐性ができた変異型が流行していて感染力が増えています。ノロウイルスに感染すると、24～48時間の潜伏期間の後、嘔吐や下痢を繰り返します。冬場は乾燥した便や嘔吐物が舞い上がって口に入ることも多いです。外出やトイレの後などには手洗いがいを徹底して行いましょう。ほかに、以下のような方法で嘔吐下痢症を予防しましょう。

- 食べ物は85℃以上で加熱する。
- 調理器具(包丁やまな板など)は使用の都度、洗浄や消毒をする。
- 体調の悪い人に調理や配膳をさせない。
- 汚物や嘔吐物は使い捨ての手袋を着けて処理する。
- 規則正しい生活を送り、抵抗力をつける。



11月1日(木)～
11月30日(金)まで



ほけんしつりようじょうきょう
の保健室利用状況

病気で欠席した人 (出席停止は除く)	けが (すり傷・打撲など)	病気(頭痛・腹痛など)	早退(病気の悪化・通院など)
5人	5人	4人	2人

1月8日(火)は身体計測を実施します！

前日は、入浴、耳掃除、手足の爪切りなどをして体を清潔にしておきましょう！

