

# えがお ほけん 保健だより 1月

羽生市立新郷第一小学校 R8. 1. 13



あたら しい一年の始まりです。この一年みなさんはどんな年にしたいですか？  
「こんな年にしたい!!」と目標をもって一日一日を元気で楽しく過ごすことが、充実した一年につながります。さあ、あなたの目標は？  
健康でよい一年になりますように。



## 健康のための8つのアドバイス

### からだの声に耳をすまそう

「頭が痛い」「体がだるい」「気持ちがわるい」・・・これらは全部、「カゼをひきそうだよ。」「朝ごはん食べた?」「寝不足じゃない?」という体からのサインだよ。体が悲鳴をあげていないか、からだの声に耳をかたむけてみよう。



### 自分のからだを知っている?

あなたの体重は?と聞かれたとき答えることができる?身体測定でどれくらい身長がのびたか、体重がふえたか自分の体に関心をもとう。カゼをひいたらどんな症状か、どうすればよくなるのか、自分の体を知ることがとても大切なことだよ。まずは、身体測定の結果をチェック!!



### いろいろなあそびをしようよ

ボール投げ、鉄棒は、腕の力がつく。ボールけったり、走ったりすると足の筋肉がつくよ。みんながする遊びは体のいろいろな筋肉をきたえているんだね。今、みなさんの体はつくられているとき。これから中学・高校になって運動で活躍できる体は今、つくられているよ。一つの遊び(スポーツ)にかたよらないでいろいろな遊びをしよう。



### 目は大切な情報源!

目はおきている間、ずっとあらゆる情報を伝えてくれる。ゲームや携帯を見すぎたり、暗いところで本を読んだりしていると目が悪くなってしまふよ。一度おちた視力はなかなか元には戻らない。悪くなるまえに気をつけよう!!



### 歯は、一生のたから物

はえ始めの永久歯は、背が低いうえに歯の表面がまだ柔らかいため、むし歯になりやすい。これから一生使う永久歯、むし歯にしてしまう前にきちんと歯みがきをしよう。乳歯もむし歯のままでは下の永久歯に影響あり。永久歯の隣で乳歯が残ったままは危険。重なった永久歯がむし歯になるよ。そして、健康な歯の維持に定期的に歯医者へゴー!!



### 何でも食べよう、いろいろ食べよう

食べているから生きていられる。食べているから体はできている。食べるってすごいね。でも、かたよって食べていると体は病気になりやすい。苦手な食べ物もある、いろいろ食べれば苦手な物の分の栄養もちゃんととれるよ。



### 一人で悩まずだれかに相談

不安なこと悩んでいること心の中にはいろいろな気持ちがある。みんな持っているよ。自分だけじゃない。友だちのこと勉強のこと体のこと自分のこと家族のこと。悩みや不安はいろいろ。だから、誰かに相談してみよう。友達、両親、先生、保健室でも話を聞くといいよ。誰かに聞いてもらうと気持ちが楽になると思うよ。



### 思いやりは、頭の中で・・・優しさは声に出して・・・

「もし、自分がこんなことを言われたらどんな気持ちになるだろう」と相手の気持ちになって考えてみると、思いやりのある人になれると思う。「ごめんね。」「ありがとう。」「一緒にやろう。」と声に出して言うとお互いの笑顔がかえってくるよ。



# 1月 保健行事

15日(木)スクールセラ-来校  
 ※相談がある場合は声がけください。  
 21日(水)オールピカいちチェック  
 (つめを切ってこよう!!)  
 ※地域学校保健委員会  
 変更 1/22(木)→2/2(月)  
 2月3日(火)入学説明会

## 【7つのまちがい探し】



答えは、教室の掲示用  
 “ほけんだより”を見よう。

**風邪ってなに?**  
 ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

**風邪の症状は?**  
 くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

**風邪を早く治す方法は?**  
 しっかり休もう。  
 体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

**発熱って何度から?**  
 37.5℃以上が発熱だよ。  
 でも平熱によって個人差もあるよ

**風邪を知って / うまく防ごう! うまく治そう!**  
 風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

**風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの?**  
 体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

**冷却シートは効くの?**  
 体温は下がらないよ。  
 でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

**風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの?**  
 ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
 風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

**換気ってどれくらいするといいの?**  
 1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

**風邪のときはなぜ水分補給が大事なの?**  
 特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。  
 食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

**風邪でもごはんを食べたほうがいいの?**  
 食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
 温かくて消化に良いものをおすすめ

**風邪の予防法はある?**  
 手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番!  
 毎日の積み重ねが大切

..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう! .....

**口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも**  
 冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる可能性があります。  
 唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

**保湿剤をこまめに塗布する**  
 舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

**刺激のある食べ物は避けて**  
 柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

**水分補給をする**  
 水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

できるケア

**朝、起きられない**  
 夜早く布団に入なのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

**はなまけているとは限らない**  
 立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

**原因は?**  
 要因が組み合わさって起こります。  
 ●水分不足 ●体質 ●遺伝  
 ●運動不足 ●ストレス  
 ●自律神経の不調 など

**治療には**  
 長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。

答えは、教室の掲示用  
 “ほけんだより”を見よう。

# 1月 保健行事

15日(木)スクールセラ-来校  
 ※相談がある場合は声がけください。  
 21日(水)オールピカいちチェック  
 (つめを切ってこよう!!)  
 ※地域学校保健委員会  
 変更 1/22(木)→2/2(月)  
 2月3日(火)入学説明会



## 【7つのまちがい探し】

こた  
 答え



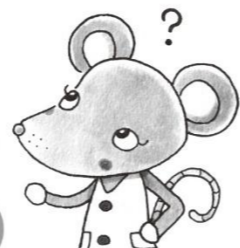
### 風邪を早く治す方法は?

しっかり休もう。  
 体を休めるとウイルスと戦う  
 免疫の働きが活発になるんだ



### 風邪の症状は?

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、  
 咳、たん、発熱など。いくつかの症状が  
 同時に起こるのが特徴だよ



### 風邪ってなに?

ウイルスなどがのどや鼻から  
 体に入って、さまざまな症状を  
 引き起こすことだよ



## 風邪を知って / うまく防ごう! うまく治そう!

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に  
 負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について  
 教えてもらおう。



### 風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの?

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできて  
 よく休めるし、免疫も活発になるよ



### 換気ってどれくらいするといいの?

1時間に1回、最低でも  
 5分くらいは窓を開けて  
 きれいな空気に入れ替えよう



### 風邪の予防法はある?

手洗い・うがい、十分な睡眠、  
 バランスの良い食事など  
 規則正しい生活が一番!  
 毎日の積み重ねが大切



### 冷却シートは効くの?

体温は下がらないよ。  
 でも冷たくて気持ちいいから、  
 しんどさが和らぐよ



### 風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの?

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
 風邪薬は熱やせきなどつらい症状を  
 一時的に和らげてくれるよ



### 風邪のときはなぜ水分補給が大事なの?

特に熱が出るお汗をかき、  
 体の水分を失いやすいんだ。  
 食欲がないと食事からの  
 水分も不足しがちだよ



### 風邪でもごはんを食べたほうがいいの?

食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
 温かくて消化に良いものをおすすめ



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう!

## 口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すと  
 これが肌トラブルにつながる可能性があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分  
 を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという  
 物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



- 保湿剤をこまめに塗布する**  
 なめ取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。
- 刺激のある食べ物は避けて**  
 柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。
- 水分補給をする**  
 水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

## 朝、起きられない

### はなまけているとは限らない



夜早く布団に入  
 たのに、朝起きられ  
 ない。これはただ朝  
 が苦手なのではなく、  
 「起立性調節障害」  
 かもしれません。

立ちくらみやめま  
 い、朝起きられず午  
 前中調子が悪い、疲  
 れやすい、頭痛など、  
 さまざまな症状を引き起こします。  
 「なまけ」「仮病」ではなく「体の  
 病気」です。  
 軽症を含めると小学生の5%、中  
 学生の10%がかかるともいわれます。

- 原因は?
- 要因が組み合わさって起こります。
  - 水分不足
  - 体質
  - 遺伝
  - 運動不足
  - ストレス
  - 自律神経の不調

治療には  
 長い時間が必要。  
 気になる症状が  
 あればお医者さんへ。

