



令和4年12月3日
羽津小学校

ほけんだより 12月号

早いもので、今年も後1ヵ月となりました。インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行する季節がやってきました。予防接種をしたからと言って安心して、手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけましょう。また、寒いからといって、必要以上に厚着しないようにしましょう。寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ぶようにしましょう。

今月のほけん目標 寒さに負けない体を作ろう

冬は、外気温の低さから、体が冷えやすく免疫が下がりやすい時期です。一般的には1℃気温下がると免疫力が約30%下がると言われています。冬の免疫力を高めるために運動はもちろん、良質な睡眠と食事が大切です。

睡眠

睡眠が大切な理由

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。

睡眠が足りないと…

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、体の不調を招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れない時は…

布団に入ってもなかなか眠くならない時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲んでみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

朝ご飯

朝ご飯には…

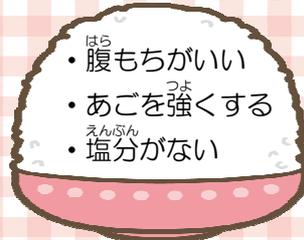
- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

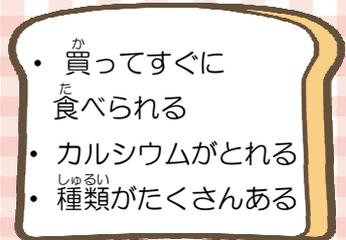


ご飯のよいところ



- 腹もちがいい
- あごを強くする
- 塩分がない

パンのよいところ



- 買ってすぐに食べられる
- カルシウムがとれる
- 種類がたくさんある

ご飯食



ご飯・おにぎり、卵、野菜・魚料理、汁物

メニュー例

パン食



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

きょう なん ひ 今日は何の日!?

12月1日 せかい 世界エイズデー

エイズ^{かんせん}が広がるのを防ぐのと、エイズ患者・感染者^{かんせんしゅ}に対する差別や偏見^{へんけん}をなくすことを目的に、WHO(世界保健機構^{せかいほけんきこう})が1988年につくったものです。

12月13日 ビタミンのひ

ビタミンとは、食べ物^{たべもの}に入っている栄養素^{えい}の1つです。ビタミンは、私たち^{わたし}の体の骨や筋肉^{ほね}を作るのを助けたり、体の調子^{ちょうし}をよくする働き^{はたら}があります。だから、怪我^{けが}や病気^{びょうき}をしたときにビタミンをしっかりとらないと、治り^{なお}にくくなります。

12月11日 いちよう ひ 胃腸の日

「胃にいい日」という語呂合わせから胃腸の日です。

胃腸とは食べ物^{たべもの}を細かく砕く胃や、水分^{すいぶん}や栄養^{えい}を体に取り組む腸^{ちよう}のことを言います。胃腸が元気だと、何でもおいしくいただくことができますが、おいしいからといって食べ過ぎると胃腸に負担^いがかかるので気を付けましょう。

12月22日 どうじ 冬至

1年で一番太陽^{ぼんたいよう}がでている時間が少ない日です。冬至にはかぼちゃ^たを食べる習慣^{しゅうかん}があります。これは江戸時代^{えどじだい}くらいから始まったそうです。

かぼちゃにはビタミンやカロテンがたくさん入って、風邪^{かぜ}予防にもなります。

ほごしゃ みなさま 学校での薬の取り扱いについて

薬^{くすり}を取り違えたり誤^{あやま}った使用方法^{しようほうほう}をしたりしないようにするため、下記の内容^{かき}をご確認^{ないよう}の上、ご理解^{かくにん}いただきご協力^{うえ}いただきますようお願い^{ねが}いたします。

- ①学校で教職員^{がっこう}がお子様^{きょうしやくいん}に薬^{くすり}を飲ませることは、認められていません。
- ②薬^{くすり}の管理^{かんり}は、お子様本人^{こさまほんにん}にしてくださいとを原則^{げんそく}としています。
- ③薬^{くすり}を服用^{ふくよう}する場合^{ばあい}、お子様^{こさま}がご自身^{じしん}で飲めるよう、ご家庭^{かてい}でご指導^{しどう}ください。また、鎮痛剤^{ちんつうざい}等を服用^{ふくよう}する際^{さい}も、お子さん^こ自身^{じしん}に判断^{はんだん}していただくこととなります。どんな症状^{しょうじょう}のとき^{とき}にどの薬^{くすり}をどれだけ飲むのか。また、飲み合わせ^{のみあわせ}や前回の服用^{ぜんかい}から何時間^{なんじかん}あける必要^{ひつよう}があるのか…など、お子様^{こさま}と確認^{かくにん}しておいていただくことをおすすめします。

☆ 朝^{あさ}・夕^{ゆう}のみに処方^{しよほう}していただくよう、医療機関^{いりようきかん}で相談^{そうだん}していただくのも、おすすめです。

