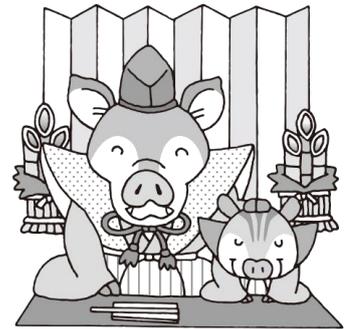


ほはんだより

川口市立十二月田小学校 保健室
平成31年1月8日 発行

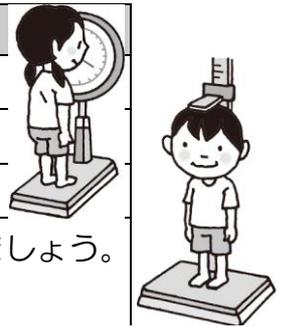
あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気に過ごすための「健康目標」も忘れずに、『運動・食事・睡眠』で健康に過ごしましょう！今年も宜しくお願いします。



1月の健診日程

日にち	検査内容	対象学年
1月 9日 (水)	発育測定	2・5年生
10日 (木)	発育測定	3・4年生
11日 (金)	発育測定	1・6年生

*発育測定は、体育着で行います。女の子は髪を低い位置で結びましょう。
*フッ化物洗口は1月15日(火)から行います。



＊じつは冬も大切＊ 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は
カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、
いつも以上に水分補給が大切です



健康のための重ね着テクはこれで決まり

1枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2枚目

少しの余裕で
空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3枚目

暖かい
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4枚目

アウターで
風をガード

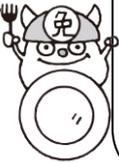
風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



クイズに答えて免疫力をアップ!!

免疫力とは、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力のことです。毎日の過ごし方で、上がったりがったりもしますよ。さて、免疫力がアップするのはどちらでしょうか。下のクイズに答えてみましょう。

食事



- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
B 肉も野菜もなんでも食べている

肉、魚、卵、乳製品、大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また、免疫細胞は腸に集中するため、腸内環境を整えば免疫力もアップします。とくに、食物繊維やビタミン、ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめ！
(答え B)

睡眠



- A 毎日、早寝早起き
B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。風邪をひくと眠くて我慢できないという経験はありませんか？それは免疫細胞が活発に働くために「睡眠をとって！」とサインを出しているのです。
(答え A)

運動



- A 疲れると体に良くないのでしない
B 少し疲れるくらいの運動習慣がある

軽い運動で筋肉を温めると、血行がよくなり免疫細胞の働きが活発になります。
(答え B)



ストレス



- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
B 適度にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。
(答え B)

ノロウイルスにも 気をつけま



どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとてもしっかり手洗いするのが一番の予防です。

なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。