



けんこう仮面の健康のつぼ



平成16年1月30日
高倉小学校
PTA
健康委員会
Vol.2

みなさん、元気になっていますか？またまた、けんこう仮面からのお知らせです。
前は「朝じぶんでおきよう」と「しせい」のことをお知らせしましたが、きちんとできていますか？寒くなると朝はふとんの中からでにくいものです。また、体が丸くなり、しせいがわるくなりますね。そこで、今回はそのことを考えながら冬のせいかつをみなおしてみしましょう。おうちの人といっしょに読んでくださいね。

冬の生活のころえ



あたたかいところで過ごすのは、たいへん気持ちのよいものです。寒いからといって家にもってばかりいませんか？寒くても外に出て思いきり動こう！



第一に、できるだけ規則正しい生活を。

お正月休みで生活のリズムが乱れたままだと、だんだん疲れがたまってきて風邪のバイキンにやられてしまいます。また夜ふかししたり、つい食べ過ぎることが多くなるとおなかが弱ってしまいます。



第二に、好き嫌いをしないでしっかり食べましょう。

この時期の旬のネギや、ゴボウ・ニンジンなどは体をあたためやくわりがあります。

また、牛乳・小魚・チーズなどカルシウムをしっかりとり、体を支える骨を強くしよう！！



第三に、あたたかい部屋で過ごすことが多くなりますが、うす着をして乾布まさつなどにとりくみ、せっきよく的に皮膚をきたえましょう。



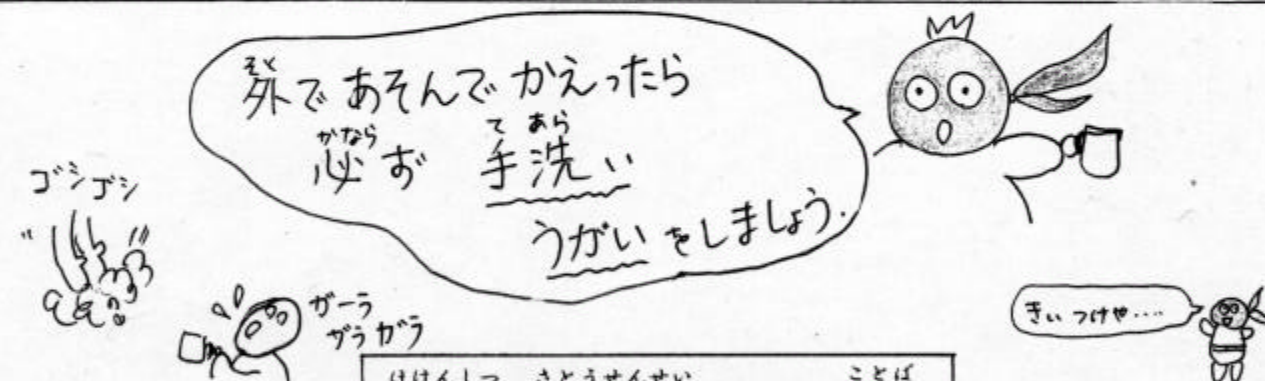
寒くなり家の中にこもりがちになりますが、近年少なからず気になるアレルギーの問題に冬の生活スタイルは影響するようです。

まず第一に、年末年始休みで生活のペースが乱れたまましていると、抵抗力が落ちてきます。アレルギー性疾患は寝不足・疲労等をきっかけとして悪化することが少なくないそうです。まずは就寝時間を定め、規則正しく食事を摂りましょう。

第二には、冬こそ積極的に身体を鍛えましょう。つい用心深くなりがちですが薄着(肌着はきちんと)・乾布まさつなどにより自律神経を鍛え、基礎体力をつけましょう。

第三に、機密性の高い室内ではダニなどの発生率が高く、痒みや喘息などのアレルギーを引き起こす原因となっています。こまめに換気・掃除をすることも必要ですね。

つい動きが鈍りがちな冬の生活ですが、その子に合ったリズムをつくっていきましょう。



保健室：佐藤先生からのお言葉

毎年最低温度が10℃を下回るようになると、インフルエンザをはじめさまざまな風邪が流行します。本校も1月19日(月)から風邪やインフルエンザによる欠席が増え23日(金)には26人に増えています。風邪の予防には、「健康のつぼ」に書かれてある通りです。ワクチンの効果は絶対ではありませんが、感染率は半分に、重症化率は五分之一に減ると言われています。また、抗ウイルス薬の普及も心強いものです。ただし、早期に服用しないと効果が薄いとの事。ワクチンや新薬に頼るだけでなく、まず日常的な予防が大切です。

*鳥インフルエンザ

山口県の採卵養鶏場において鳥インフルエンザの発生がありました。この病気はA型インフルエンザウイルスが感染して起こる鳥の病気と言われ、生きた鳥との接触等により、香港等海外で一部の人に感染した例が知られているものの、食品(鶏卵・鶏肉)を食べることにより、人に感染することは、世界的に報告されていません。

