

# ほけんだより 2月

平成27年2月  
奈良女子大学附属小学校保健室  
★おうちの人と読みましょう

本校でもついにインフルエンザが流行しはじめました。1月末には2クラスが学級閉鎖となり、それ以外のクラスでも体調を崩す人が増えてきています。自分自身の生活をふりかえり、風邪やインフルエンザに負けない体づくりができていますか確かめてみましょう。

## 生活ふりかえりチェック

- ① 手洗い・うがいをこまめに行っている 【はい・いいえ】
- ② 好き嫌いせず、何でも食べている 【はい・いいえ】
- ③ 夜10時（低学年は夜9時）までに寝ている 【はい・いいえ】
- ④ 学校で眠くなることはない 【はい（ない）・いいえ（ある）】
- ⑤ 休み時間は外で体を動かしている 【はい・いいえ】

「はい」はいくつありましたか。「はい」の数が少なかった人は要注意！生活の改善に取り組みみましょう。

## ◆予防の基本は、手洗い・うがい

「手洗い・うがいが大切！」というのは、みなさんよくわかっていると思います。しかし、実際のところどれくらいの人々がそれを実行できているのでしょうか。みなさんは朝、学校に着いた時に手洗い・うがいをしていますか。家に帰った時はしているけれど、学校に来た時はしていない人が多いのではないのでしょうか。また、外で遊んだ後でも、「汚れていないから洗わなくて大丈夫」なんて思っていますか。ウイルスは目には見えません。知らないうちに手にくっ付いたり、吸いこんだりしているものです。こまめに手洗い・うがいをするのが大切です。

## ◆栄養バランスの良い食事

栄養が偏らないよう、好き嫌いをせず何でも食べるようにしましょう。朝ごはんを食べてきている人は多いですが、その内容を尋ねると、パンだけ、おにぎりだけという人がいます。タンパク質、ビタミン、ミネラルなどいろいろな栄養素が摂れるよう、あと1～2品増やせるといいですね。おうちの方のご協力をよろしくお願ひします。

## ◆じゅうぶんな睡眠

睡眠は脳や体の疲れをとり、体力を回復させるためにとても大切なものです。学校で眠くなることがある人は睡眠が足りていないということです。塾や習い事などで帰りが遅くなる人もいるかもしれませんが、夜はなるべく早く寝るよう心がけましょう。

## ◆適度な運動

運動は病気にに対する抵抗力を高め、強い体をつくってくれます。休み時間や放課後などに外に出て元気に体を動かしましょう。

### 今月のけんこう3択クイズ

【1】節分のときにまく大豆は、「畑のお肉」ともいわれるほど、ある栄養素が豊富。

それはなに？

- ①脂質
- ②たんぱく質
- ③炭水化物



【2】大人になって内臓に脂肪がつき、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、なにシンドロームという？

- ①メタリック
- ②メタボリック
- ③メタンガス



【3】花粉症の原因となる植物で、2月ごろから花粉が飛びはじめるのは？

- ①スギ
- ②イネ
- ③ブタクサ



こんげつ そうだんしつ  
今月の相談室

18日(水) ・ 23日(月)

※年間行事予定では4日(水)でしたが、18日(水)に変更になりました。