ほけんだより１月号

小幡小学校
R6．１．９
No.１０

　あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。元気に登校してくる小幡の子たちを見ることができて嬉しく思います。今年も子どもたちが、健康で元気に生活ができるようサポートしていきたいと思いますので、よろしくお願いします。
　年内はインフルエンザの流行が続いており、学級閉鎖を行った学校もありました。気温も湿度も低いこれからの時季も引き続き流行が懸念されます。感染対策に留意していきましょう。

１月の保健目標
「かぜやインフルエンザを予防しよう。」
「教室の環境衛生に注意しよう。」

～１月の保健行事予定～

女子は頭髪に注意してください。

日にち	行事	対象者
１月１０日（水）	清潔検査	全学年
１２日（金）	身体測定	１・２年
１５日（月）	身体測定	３・４年
１６日（火）	身体測定	５・６年

朝ご飯から一日を始めよう！

　私たちの脳や体は寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きたときにはエネルギー不足の状態になっています。栄養バランスの良い朝ごはんをしっかり食べることで脳や体に活動のエネルギーが補給され、体温が上がって活動するための準備が整います。
　休みの日なども朝起きるのが遅くなって朝ごはんが抜けてしまうことがないように生活リズムを整えましょう。

●朝ごはんの効果●

①脳と体の活動が高まる・・・脳や体を動かすエネルギーが補給されます。
②体温が上がる　　・・・体が目覚めて活動のスイッチが入ります。
③うんちが出やすくなる・・・胃腸の働きが活発になり、便意が起こりやすくなります。
④体内時計がリセットされる・・・ずれた体温時計が２４時間に修正されます。
⑤生活のリズムが整う　・・・日中は元気に活動し、夜はぐっすり眠るリズムが整います。
⑥体の成長を助ける　　・・・骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。

かぜ・インフルエンザ○・×クイズ！

①かぜの症状がすすむとインフルエンザになる。　（　○　・　×　）
②インフルエンザと同じように、かぜにも予防接種がある。　（　○　・　×　）
③かぜよりインフルエンザの方がうつりやすい。　（　○　・　×　）
④かぜは人にうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない。　（　○　・　×　）
⑤かぜは一年中かかるが、インフルエンザは冬だけかかる。　（　○　・　×　）

あいうべ体操をやってみよう！

あいうべ体操とは？

１日に３０セットほど、下記のように「あ」「い」「う」「べ」と口を動かす体操のことです。

「**あ**」・・・口角を張り、のどの奥がみえるくらい大きく開く
「**い**」・・・前歯が見え、首に筋が浮くぐらい横に開く
「**う**」・・・タコの口のように唇を突き出す
「**べ**」・・・舌先を下あごに伸ばすように

あいうべ体操をすると、だ液が出やすくなり、だ液の抗菌・抗ウイルス作用でインフルエンザウイルスなどを抑えるといわれています。あいうべ体操を取り入れた学校では、**インフルエンザ罹患率が下がった**というデータもあります。簡単な体操なので、恥ずかしがらずに是非、挑戦してみてください。

プライベートゾーンは自分だけの大切なところ

プライベートゾーンと呼ばれるところは水着で隠れるところをさし、自分だけの大切なところです。自分のプライベートゾーンを、友達に見せたり触らせたりしないことや見たり触ったりしないなどのルールをみんなで守る事が大切です。ご家庭でも、一度ルールを確認する機会を設けていただければと思います。

〔プライベートゾーンの約束〕
①自分のプライベートゾーンは見せたり、触らせたりしない。
②人のプライベートゾーンは見たり、触ったりしない。
③相手が嫌がるようなタッチはしない。
④プライベートゾーンはきれいに洗って清潔にする。
※プライベートゾーンを見たり触られたりした時は、すぐにその場から離れ安心できる大人に伝えましょう。

【答えと解説】
①・・・×　かぜとインフルエンザは同じような症状が出ますが、別の病気です。　②・・・×　ウイルスの種類がとても多いことから、予防接種はありません。③・・・○　インフルエンザの方が うつる力が強く、症状も重くなります。　④・・・×　かぜもインフルエンザも、他の人にうつしても治りません。　⑤・・・×　インフルエンザも夏の季節もかかることがあります。