

ほけんだより 2月

平成30年2月1日
熊谷市立秦小学校
保健室

2月になりました。

1月は流行性耳下腺炎（おたふく）やインフルエンザなどの感染症が流行ってしまい、学校にこられなかった人が多く、さみしく感じました。近くの学校でもインフルエンザで学級閉鎖になっている学校があります。まだまだ感染症が広がる可能性もあるので、手洗い・うがい・マスクの着用をするようにしましょう。また、規則正しい生活も大切です。寒い日が続いていますが、外に出て元気に体を動かし、かぜに負けない体をつくりましょう。



登校前に健康観察をしましょう

当てはまる項目があるときは、インフルエンザや胃腸炎などに感染している場合がありますので、登校してもよいかどうか、家の人に決めてもらいましょう。

- ・熱がある
- ・おなかが痛い、げりをしている
- ・はき気がする、はいている
- ・全身がだるい
- ・せきが出る
- ・筋肉や関節が痛い
- ・喉が痛い



そのほか、「食欲があるか」「うんちが出たか」「しっかり眠ることができたか」などもチェックしましょう。

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

未来の自分のために

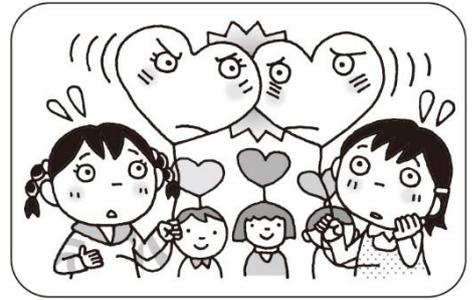


子どものころから
よい生活習慣を
身につけましょう



もし、**心**が**カゼ**をひいたなら

カゼは誰でもひくもの。
体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。
そしてそれは、心にもおこることがあります。
『心もカゼをひく』って、意外ですか？



心が**カゼ**をひいたかも

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

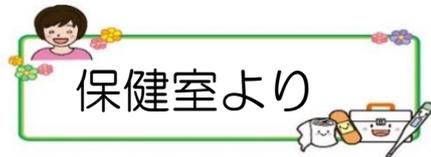
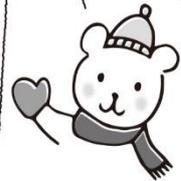
心の**カゼ**の**原因**は

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ちが伝えられない

心の**カゼ**を**治す**のは

- ・ノンビリ過ごす時間をつくる
- ・好きなことを思いっきりする
- ・誰かに話を聞いてもらう

心のカゼも
早めの対応で
こじらせないで



* 1月に実施した「第2回HQCシート」の結果を集計しました。
ご協力いただき、ありがとうございました。

《朝ごはん摂食率》

	全体	前回比
バランス◎	53.3%	+5.9%
バランス○	35.9%	+6.0%
バランス△	10.8%	-11.9%
バランス×	0%	0%

- * バランス◎・・・赤,黄,緑,乳を全部食べられた人
- バランス○・・・4つのうち3つ食べられた人
- バランス△・・・4つのうち2,1つ食べられた人
- バランス×・・・朝食欠食者(何も食べていない人)

* 今年度は3減運動の中の「朝ごはん」に焦点をあて、HQCシートを実施しました。1週間という短い期間でしたが、バランスのよい朝ごはんについて考える良い機会になったと思います。今後も継続して取り組み、定着していくことが課題だと思われます。
引き続きご家庭でもお子さんへの声かけやご協力をお願いいたします。

* HQCシートの実施により大多数の児童が、いつもよりバランスのよい朝ごはんを食べることを意識して生活できました。朝ごはんを食べずに登校している児童はいませんでした。

* 毎朝、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べることで、子どもたちの感想の中には、「元気が出た」「気分がすっきりした」という意見があり、朝ごはんの大切さに気づけた児童がいました。

