

げんきキッズ

11がつ

平成25年11月6日 No.7
杉並区立杉並第四小学校
発行：保健室 玉置 美恵子

そろそろかぜにご用心

これからだんだんと寒くなり、かぜの季節を迎えます。そろそろ予防の対策を考えておきましょう。
手洗い、うがいはもちろん、空気の入替えも忘れずに行いましょう。咳が出始めたら、マスクをしましょう。

連休や休日あとは寝不足や体調の悪さを訴えての来室が多いです。休日の疲れを残さないで、さわやかに朝を迎えて登校できるように休みの日の過ごし方を工夫しましょう。
もし体調が悪い時は朝、お子さんの顔色、食欲などもみながら、まず検温をしてみましょう。朝、平熱より1度以上高い場合は、大事をとって休ませ様子をみてください。



先日秋の臨時歯科検診でむし歯があると診断された人は全校で38人でした。早めに治療をしましょう。また毎日の歯みがきもきちんとしましょう。
7日から13日まで給食後の歯みがきチェック週間として、歯みがきがきちんとできるよう意識づけをしてきたいとおもいます。お家でも声がけをお願いいたします。

ほけん
もくひょう
11月

心の健康について考えよう

知らないうちに、疲れをためていませんか？がんばることも大事だけれど、ときには力をぬいてリラックス。がんばった自分をまずほめて、疲れをリセットしてください。

◇7日（木）

小児生活習慣病予防検診
（4年生希望者・他）

◇20日（水）

就学時健康診断

ほけん
ぎょうじ
11月

かむほどお得！

●脳が活発にはたらく

かむと脳に刺激が伝わり、神経細胞のはたらきが活発になるため、免疫力や学習能力が高まるといわれています。

●むし歯予防

唾液がたくさん出て、細菌を洗い流してくれます。

●歯ならびがよくなる

あごの骨や筋肉がしっかり成長し、歯ならびが整います。

●肥満の予防

満腹感を早く感じるので、食べすぎを防ぐことができます。

●消化・吸収がよくなる

食べ物が細かくなるので、胃や腸での吸収がスムーズに進み、おなかの調子がよくなります。

のぞましい生活習慣で心とからだの健康貯金

体力

ふだんから体を動かす習慣をつけましょう。歩いたり、なわとびをしたり、体を動かす機会をちょっぴり増やしてみましょう。

- たくさんの酸素を効率よく取り入れることができるようになり、心臓や肺の機能が高まる。→つかれにくい！
- 筋肉がつき、エネルギーの消費が増し、脂肪がつきにくくなる。→太りにくい！

運動しても
つかれにくく
なるよ！



抵抗力

これからの季節に大切なのはこれ。かぜで寝込むのはつまらない！今から病気と闘う力を高めておこう。

何でも食べよう



ぐっすりねよう



外であそぼう



特に睡眠は大切！
寝ている間に
抵抗力が高まる！

骨密度

骨の強さは、骨密度で表されます。骨密度が高いほど、中身の詰まったじょうぶな骨ということ。カルシウムの多い食品をとることで増加します

が、20歳ぐらいがピークで、あとは減る一方です。お年寄りが、軋んだ拍子に骨折してしまうことがあるのはこのため。若いうちにできるだけ骨密度を高く引き上げておくことが大切です。ダイエットで食事制限などしているとスカスカの骨ができあがってしまいます。



牛乳やひじき、ワカメ、小魚などをしっかりととりましょう！

心の栄養

体と同じように、心にも休養や栄養が大切です。失敗やケンカをすることも、次に生かせる栄養になるかもしれません。

疲れをためない

ストレスや心の疲れをためこんでいると、病気になってしまうことも。まずはゆっくり、リラックスしましょう。それでも解決できない悩みがあるときは、おうちの人や先生に相談してください。
心を豊かにする栄養
多くの人との関わりや経験。本を読んだり美しい景色を見たりして感動すること。心にもたっぷりと栄養を注いで、大きく成長させてください。

病気になってから、あるいは大人になってから、生活習慣を変えたり健康を回復したりするのは大変です。成長期の今だからこそ、元気なときに健康を貯金しておきましょう。