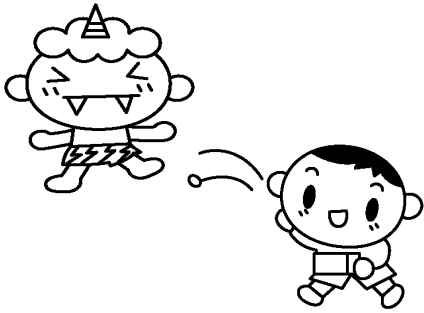


ほけんだより2月号

令和5年1月31日
大田区立 池雪小学校
校長 尾上 健二
養護教諭 久坂 葉子



立春（2月4日頃）をすぎると、暦の上では春です。しかし実際は、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザの予防にも気をぬかないで、石けんでの手洗い・十分なすいみん・バランスの良い食事に心がけて生活しましょう。ポカポカとあたたかい、本当の春が待ち遠しいですね。

せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病ってなあに？

2月1日～7日は、「生活習慣病予防週間」です。生活習慣病とは健康によくない生活習慣を続けていることが原因でかかる病気を、「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、以前は大人がかかる病気だと考えられていました。しかし近年は、脂っぽい食事が好まれるようになったことや外遊びが減ったこと、夜更かしすることが多くなったことなどが原因で、小学生の中にも生活習慣病になる人が増えてきました。

生活習慣病は、気がつかないうちに悪くなってしまうものが多く、気がついてから治すのは大変です。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいため、小学生のうちから正しい生活習慣を身につけて、予防することが大切です。

また、日本人は、世界でも最も睡眠時間が短い民族だと言われています。年齢別の必要な睡眠時間は、小学生が9～11時間、中高生が8～10時間と言われています。



た かた
こんな食べ方していませんか！



- ◆ おやつや夜食が多い
- ◆ 野菜やくだものをほとんど食べない
- ◆ 朝食を食べない
- ◆ 塩分のとりすぎ
- ◆ 砂糖が多いものや油っこい食べ物をよく食べる
- ◆ 早食い、よくかまない

子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、生活習慣病が心配です。



さむ きせつ けんこうかんり
寒い季節の健康管理

ひび・あかぎれの予防

【原因】



乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできるのがひびやあかぎれです。ひびよりもあかぎれのほうが傷が深く、血が出ることもあります。

【予防】



汚れたままの手はあれやすいので、手をしっかり洗いましょう。



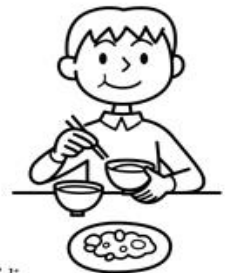
洗った手はきちんとふきましょう。



石けんは使いすぎないようにしましょう。



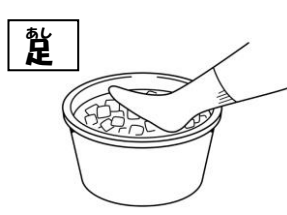
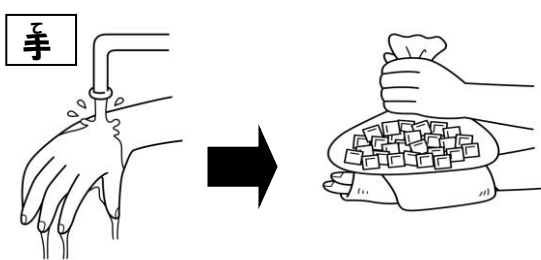
血行がよくなるようにお風呂でマッサージしましょう。



食事でビタミンA・B1・C・Eをとって皮膚を守り、血のめぐりをよくしましょう。

おうきゅうしよち
やけどの応急処置

やけどの手当ての基本は、「すぐ」「十分に」「冷やす」ことです。通常のやけどの場合は痛みが軽くなるまでを目安にしましょう。



流水や保冷剤で冷やし、やけどの程度によっては、病院へ行きましょう



口の周りや鼻の周りのやけどは呼吸器もやけどをしている可能性があるのですぐに病院へ行きましょう

寒いときや氷水を用いたときは『凍傷』のおそれもあるので、時々氷からはなし、痛みを感じたら冷やすようにしましょう。