

保健だより12月号

令和4年12月5日
大田区立池雪小学校
校長 尾上 健二
養護教諭 久坂 葉子



今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？さて、まちにまった冬休みがやってきます。クリスマスやお正月など楽しい行事がいっぱいです。夜ふかしをしすぎて体調をくずしたり、けがをしたりすることなどないように十分、気をつけましょう。気をひきしめて、元気に2学期を乗り切りましょう。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別にあったエネルギーを確保することが大切です。まずは3食をしっかり食べましょう。免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。適度な運動や十分な睡眠をとることを心がけましょう。



食事

運動

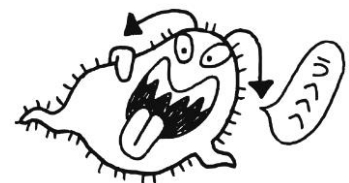
睡眠

で、かぜを
予防しよう！

ノロウイルス

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染していきます。ノロウイルスに汚染された食品や水から感染します。感染力が非常に強いので、気付かないうちに感染してしまふこともあります。予防のためにはトイレの後や食事の前にせっけんでしっかり手洗いすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

ノロウイルスは、【感染性胃腸炎】の一種で出席停止になりますので学校へご連絡ください



かぜが引き起こすほかの病気

かぜは万病のもと。きちんとなおさない
 といういろいろな病気を引き起こします。



肺炎や髄膜炎

呼吸器や脳を守る
 膜に炎症がおきる、
 危険な病気です。



中耳炎

鼻やのどの炎症が耳
 に伝わってこまきが炎
 症を起こします。



結膜炎

かぜのウイルスが目
 について、結膜炎を起
 こすことがあります。



副鼻腔炎

かぜのあと、鼻に炎
 症が残り、そのまま副
 鼻腔まで炎症が広がる
 ことがあります。

とうじ よほう 冬至でかぜ予防!

12月22日は【とうじ】といって、一年で一番昼が短くて、
 夜の長い日です。

この日にかぼちゃを食べると、病気をしないとされています。
 かぼちゃにふくまれるビタミンAやビタミンCは、鼻やノドのね
 んまくを健康にたもつ働きがあり、かぜの予防にも効果がありま
 す。

【とうじ】には、ゆずのお風呂に入るといいう習慣もあります。
 今でも、銭湯などでみられることがあります。

ゆずは、ビタミンCが豊富です。はだがつるつるになって、カ
 サカサはだの予防になります。また、ゆずに含まれる油は体の
 血のめぐりをよくしてくれます。ぜひ、家でもためしてみてください。
 さい。

