

ほけんだより

平成30年1月16日(火)

丹波小学校

保健室

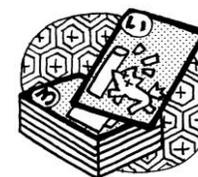
○**なんの数字?**

○**冬休みモードをぬけだそう**

○**生活習慣と冷え症**

1月の保健目標

【冬を元気に過ごそう】



あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、今年も元気に過ごしましょう。みなさんはお正月遊びをしたことがありますか。[たこあげ]は新年の空を見上げて走ることが良いこととされ、[羽根突き]は1年の厄をはね、子どもの健やかな成長を願うもの。「笑う門には福来たる」という言葉があるように、新年の福を祈るという意味が[福笑い]にはあるそうです。ぜひやってみてください。

なんの数字かな?

38℃

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

50~60%



48時間以内

熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。



インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の1mm

インフルエンザに 関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1~2m

せきやくしゃみと一緒にでたインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

6~8時間

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。



今年の目標は ます、やることは

そのために

お正月気分

から
ぬけだす

5つの
ステップ

ステップ5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう! やれる! と思える目標を立てましょう

ステップ4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ

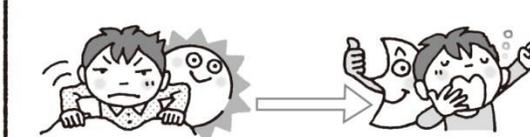
ステップ3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

ステップ2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ

ステップ1 とにかくがんばって、眠くても起きる

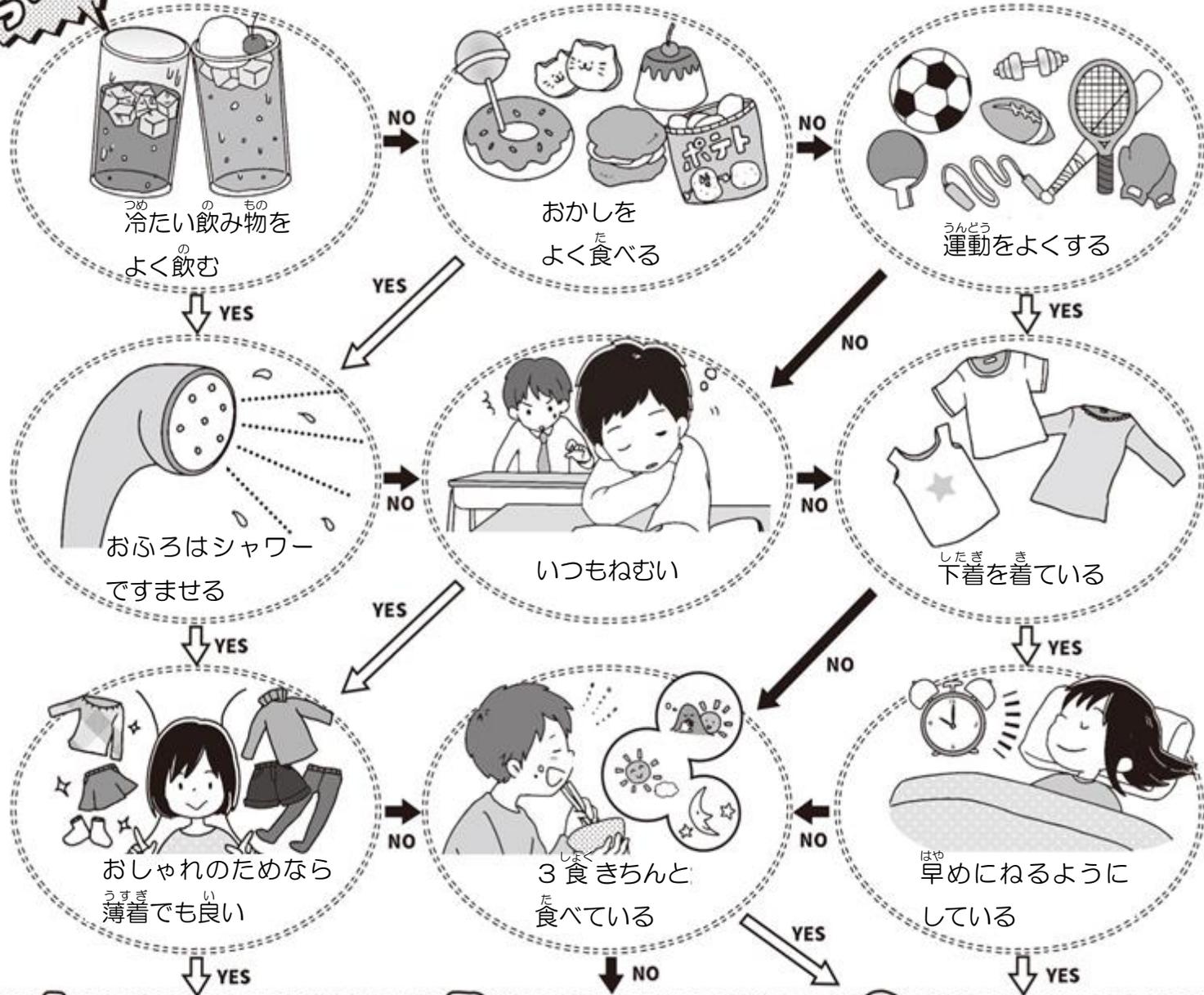


まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます

その冷え性を引き起こしているかも!?

生活習慣見直しフローチャート

START



A **今すぐ改善を!**

好き勝手な生活を優先して、体が冷えていませんか?

B **もうすこし!**

自分では気にしていなくても、気付かないうちに体が冷えているかも。

C **その調子!**

このまま体に優しくあたたかい生活を続けていきましょう。

【冷え症】 体質とは限らない?!

手足が冷たい、厚着をしても体が冷える、体がなかなかあたたまらない...そう感じることはありませんか?
「自分は冷え症だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているあなた。もしかしたらその冷えは、生活習慣からきているかもしれません。日頃の生活を見直して、冷えにくい体作りを意識してみませんか?

なぜしょうがであたたまる?

生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」、それが加熱されてできる「ショウガオール」という成分は、血管を広げて血液の流れを良くし、体を温める効果があります。また、辛みの成分である「ジンゲオール」には、のどの痛みを和らげる役割もあるので、かぜのときにおすすめです。

4つの冷え性改善ポイント

- ★**服装**★
 - ・しめつけの強い服は着ない
 - ・重ね着をする
 - ・くつ下や腹巻で腰から下を冷さない
- ★**生活**★
 - ・睡眠時間をたっぷり取る
 - ・シャワーだけでなく湯船につかる
- ★**食べ物**★
 - ・栄養バランスよく食べる
 - ・体を温めてくれる食べ物をとる (大根・かぼちゃ・しょうがなど、冬が旬の食べ物)
- ★**運動**★
 - ・ストレッチで体の血液の流れをよくする
 - ・体を温める筋肉をきたえる