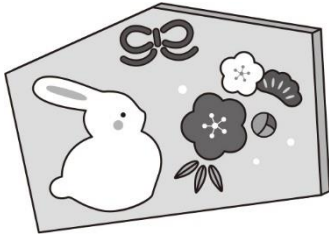




R5. 1. 10 佐野市立吾妻小学校

あけましておめでとうございます



新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴよぴよと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」する1年になるよう、応援しています。

★今月の保健目標 換気に気をつけよう★

換気をしないと…

寒くても換気しよう

▲体調不良になりやすい
 空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどがあらわれることがあります。



▲感染症にかかりやすい
 ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



▲アレルギーを発症するかも
 ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



こまめな水分補給でカゼ予防

冬はつつい水分補給を忘れがち。
 でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。





寒さ + 乾燥 = 皮膚トラブル?!

冬は寒さと空気の乾燥で皮膚のトラブルが増えます。健康な皮膚を保つために3つのポイントを心がけましょう。

○正しい入浴とスキンケアで潤いを保つ

入浴時のお風呂の温度は40度を超えない程度に設定しましょう。入浴後の肌は皮脂が少なくバリア機能が低下しているため肌内部の水分が蒸発しやすく乾燥が進むといわれています。入浴後はなるべくすぐにボディークリームなどで保湿を行うようにしましょう。

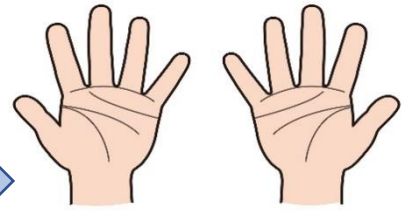
保湿剤の目安量

・チューブ軟膏やクリームの場合

人差し指の先から第一関節まで乗せた量

・ローションの場合

1円玉くらいの量



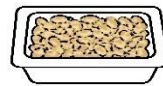
両手の平分の面積を塗るのに適した分量の目安となります

○十分な睡眠をとる

睡眠中は新しい皮膚をつくり出すためのホルモンが多く分泌されています。睡眠不足は皮膚細胞の生まれ変わりを遅らせてしまうため、十分な睡眠時間を確保しましょう。

○バランスのよい食生活で肌を丈夫に

食事はバランスよく食べることを心がけましょう。特にタンパク質とビタミン B2 や B6 は肌細胞を作るために必要な栄養素です。これらの栄養素を多く含む納豆などの大豆製品、卵、レバー、マグロやカツオを取り入れるようにしましょう。



○乾燥肌の対策

乾燥肌は基本的には保湿クリームの使用や生活習慣の改善を行うことで予防、改善することができますが、このような症状が見られる場合には医療機関の受診をお勧めします。

・乾燥が強く、激しいかゆみを伴う場合

・市販の保湿クリームなどを使用しても改善が見られない場合

・市販の保湿クリームなどを使用しても赤みやかゆみが出た場合

保護者の皆様へ

学校保健委員会について

学校公開日の12日(木)13時50分(5校時)から、学校保健委員会を予定しています。今年度のテーマは「朝ごはんから1日を始めよう」です。今年度は南部学校給食センターの先生をお迎えし、効果的な朝ごはんの摂りかたをお話いただきます。自由に御参加いただけますので、ぜひお越しください。