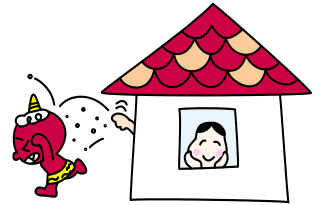


ほけんだより2月号

令和6年2月1日 鹿児島市立田上小学校



2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」の元気な掛け声とともに、たくさんの豆が飛び交いそうですね。今、インフルエンザA型、B型や新型コロナウイルス感染症など様々な感染症が流行しています。豆まきをして悪い鬼を追い払いましょう。もちろん、手洗い、換気、規則正しい生活など基本的な感染予防は忘れずに行いましょう。

2月の保健目標

☆ 寒さに負けず、元気に過ごそう。



ストレスの正体は？



ストレスとは「がんばろう！」として感じるフレッシュャーのこと。ストレスが集中力ややる気のもとになって、力をいっぱい出せることもあります。ですが、ストレスが大きすぎたり、長く続きすぎたりすると心や体の調子が悪くなることがあります。



<こころとからだのチェック>

こころのサイン

- 不安や緊張が高まる
- いらいらしたり、怒りっぽくなったりする
- ささいなことでびっくりしたり、急に泣き出したりする
- 一人と関わりたくないと感じる



からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがある
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 食欲がない
- ひどく食べ過ぎてしまう
- 下痢や便秘をしやすい
- めまいや耳鳴りがある

自分の心と体の状態を知ることができましたか。疲れていると感じたら無理をしないことです。悩みなどは、家族や信頼できる友達に話すとすっきりすることもあります。運動をしたり、歌を歌ったり、音楽を聴いてみたりするなど、自分に合ったストレス解消法を見付けられるといいですね。

体の一部にわざと力を入れた後、力を抜くと、心と体の緊張がほぐれやすくなります。

筋弛緩法

掌

- ① 掌を握ってぐっと力を入れる
5秒くらいは力を入れ続ける



- ② パッと手を開いて力を抜く
じわっと血液が流れるのを感じる



むし歯の治療は終わりましたか？

ただ今のおし歯治療率 52.5% あと29人で100% (1/23 現在)

※ むし歯は放っておいても治りません。早めに治療を済ませましょう。先日、3回目の治療勧告書を配布しました。治療が終わったら必ず治療報告書を提出してください。



★冬の肌トラブルについて

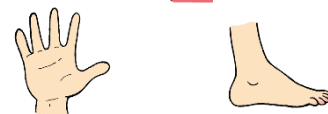


皮膚の表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。健康な皮膚は、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分で作る皮脂膜が薄くなるため、バリア機能が壊れて皮膚はかさかさになってしまいます。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかぎれ等になってしまいます。

肌が乾燥しやすいのは・・・顔(目の周り, 頬, 口の周り, 首)



体(手, 肘, すね, かかと)



<肌のトラブルを予防する8つのポイント>

- ①部屋の湿度を保つ
- ②熱いお風呂や長湯は水分を奪うので気を付ける
- ③石鹸は皮脂膜を落とし過ぎない弱酸性の物を使う
- ④体をこするときはごしごしこすらず、泡で優しく洗う
- ⑤お風呂から上がった後、水分をしっかりと拭き取る
- ⑥手荒れをするときには、ハンドクリームを使用する
- ⑦新陳代謝をよくするために十分な睡眠をとる
- ⑧栄養バランスの取れた食事をする



☆体調が悪いときは休養を



暖かい日があれば震えるほど寒い日もあり、寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期です。体調が悪いときは、温かくしてゆっくりと休養しましょう。

- 家庭でも朝の検温・健康観察を行い、発熱や体調不良等の場合は登校を控えるようにし、状況に応じて医療機関を受診するようにしましょう。
- 手洗い・うがい、換気、規則正しい生活、マスクの適切な着用等、感染症予防を徹底しましょう。
- 感染症によっては、出席停止になる疾病もあります。必ず学校へ連絡をお願いします。

