

げんKID'S



H29年12月20日
小鮎小学校 保健室

冬休み ~生活の乱れに注意しましょう!~



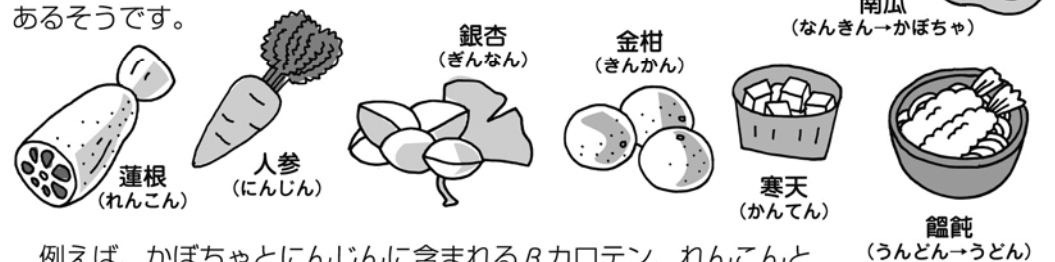
- た・・・食べすぎに気をつけましょう
- の・・・のどが痛くならないように、うがい・手洗いで、かぜの予防をしましょう
- し・・・しっかり外で遊んだり、お手伝いをしたりして、体を動かしましょう
- い・・・いつまでもお正月気分? スイッチを切り替えて、規則正しい生活をしましょう
- ふ・・・服の調節をこまめにして、厚着のしすぎにならないようにしましょう
- ゆ・・・湯冷め、うたた寝に気をつけましょう
- や・・・やけどに気をつけましょう
- す・・・睡眠時間をしっかり守りましょう
- み・・・みがきましょう!きれいな歯!
- に・・・ここに笑顔で、3学期に会いましょう



寒い時季は、温かい布団から起き出すのがつらくなりますね。休みとなると、あと5分、もう5分と、朝のスタートがつい遅くなりがちです。規則正しい生活は早寝早起きからと言われるように、朝ねぼうの習慣がついてしまうと1日のスタートがずれるだけでなく、夜更かしをしがちになります。生活リズム全体が乱れてきます。立て直すのはなかなか大変で、体調も崩しやすくなります。年末年始はいつもより遅くまで起きていたりすることもあると思いますが、お正月を過ぎてその生活を続けると、冬休み明けが大変です。早めに規則正しい生活に切り替えましょう。

食べて健康?冬至のキーワード

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。他にも、名前に「ん(うん→運)」が2つつく7種類の食べものをお供えしたり食べたりする『冬至の七種(ななくさ)』という風習があるそうです。



例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる食べものが、昔から注目されていたということかもしれませんね。

なぜ未成年はお酒を飲んではいけないの?

未成年(20歳未満)は、なぜお酒を飲んではいけないのか。それは、「法律で禁止されているからです」は、もちろんですが、むしろその法律によって、未成年は、守られているともいえます。未成年は心身ともにまだまだ発達段階。お酒のアルコールを分解する働きも未完成なため、様々な臓器に障害を与えるとされています。さらに、未成年のほうがアルコール依存症になりやすいそうです。アルコールの害を大人以上に受けてしまうので、たとえ勧められても、こうした理由をいっきっぱり断りましょう。



ノンアルコール飲料は、アルコールが入っていないから未成年が飲んでも問題はないのかと言うと、「ノンアルコール飲料は20歳以上を想定して各メーカーが開発したものです。本物(アルコール入り)に非常に近い味になっているので、未成年が興味を持ち飲酒のきっかけになる危険性があります。」とのこと。ちょっとした興味が、将来、アルコール依存症を引き起こす可能性があるため注意しましょう。

腹痛や吐き気を訴える児童がいます。この時期に流行る、感染性の胃腸炎のようです。手洗いやうがい等で予防をしましょう。保護者の方は、嘔吐物の処理をする場合は感染に気をつけてください。

冬に流行する感染性胃腸炎に気をつけよう

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、毎年冬に流行します。原因となる主な病原体は、ノロウイルスやロタウイルスです。手についたウイルスが口や鼻を通じて体内に入ることによって感染したり、おうと物などに含まれるウイルスが空気中にただよってそれが体内に入って感染したりします。感染すると、はき気、おうと、下痢、発熱、腹痛などの症状を引き起こしますが、感染しても発症しない場合や、かぜのような症状ですむ場合もあります。ロタウイルスには予防接種がありますが、ノロウイルスにはありません。以下のことに気をつけて、感染を予防しましょう。もしも学校で気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりしたら、無理をせず、早めに先生に言いましょう。

<p>手洗い</p> <p>トイレの後や食事の前など、石けんでしっかり手を洗いましょう。</p>	<p>おうと物には近づかない</p> <p>おうと物から感染することがあるので、近づかないようにしましょう。</p>	<p>規則正しい生活をする</p> <p>免疫力が高まるので、病気に感染しにくくなります。</p>
---	---	--