

保健だより 2月

H24. 2. 1
戸出西部小学校

2月3日の節分には、豆まきをして、1年の健康を願います。豆が「魔滅」に通じることから、魔=病気や悪いことを滅ぼす願いをこめて、豆まきをするようになったともいわれています。

さて、あたたかい春の日差しが待ち遠しい今日このごろです。寒い日は、まだ続きますので、インフルエンザなどの感染症に注意し、引き続き予防に努めていくようご配慮ください。



* こたつで寝ている人いませんか？ 注意！注意！

夜よく眠るためには、昼間より体温が下がっている必要があります。こたつに入って眠っていると、体温が下がらないため熟眠できず、体の疲れがとれません。気をつけましょう。



ウイルス（かぜ、インフルエンザ、胃腸炎）に好かれる生活をしていませんか？

ウイルスは、こんな人が大好きです・・・

- ・手洗い、うがい、歯みがきをしない人！
- ・いつも夜更かして、睡眠不足の人！
- ・体が疲れている人！ ストレスが多い人！
- ・食事をバランスよくとらない人！
- ・体を動かして遊ばない人！
- ・生活リズムが乱れている人！
- ・流行期でも人混みの多い所によく出かける人！



これから、まだまだインフルエンザなどの感染症が流行します。感染しないで元気に過ごせるよう、ウイルスに好かれな生活をしていきましょう。

さて、家族にインフルエンザにかかっている人がいる場合や咳が出る人は、必ずマスクを付けてきてください。また、体調が悪い場合は、無理せず体調がよくなってから登校してください。

疲れの原因いろいろ

エネルギー不足、活動量が多い、暑さ、睡眠不足、人間関係や環境の変化、まわりに気がつかっている、心配ごと・悩み

疲れ

| | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 疲れ方いろいろ | ばてる からだが疲れて動けないこと | くたびれる からだが疲れて元気が出ない状態 |
| 疲れ 元気がなくなり、作業の効率や集中力が低下すること | 気疲れ 気がつかって疲れること | 心労 悩みや心配ごとによる精神的な疲れ |

疲れは、からだの注意報

次のような症状は、「疲れがたまっているから、休みたい」という、からだのサインかもしれません。

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい。 | <input type="checkbox"/> かぜをひきやすく、治りにくい。 |
| <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい。 | <input type="checkbox"/> 食欲がない。 |
| <input type="checkbox"/> いくら寝ても寝足りない感じがする。 | <input type="checkbox"/> あなかの調子が悪い。 |
| <input type="checkbox"/> ささいなことで、イライラしてしまう。 | 当てはまる項目があった人は、自分に合った休養のとり方を考えてみましょう。 |

★からだを休める★

| | | |
|------------------|-----------------------|---------------------|
| しっかり睡眠をとる。 | ゆっくりお風呂に入る。 | バランスのよい食事をとる。 |
| ♡心を休める♡ | | |
| 何もしない時間をつくる。 | 本を読んだり、音楽を聴いたりする。 | からだを動かして気分転換する。 |

