

ほけんだより 2月

平成31年2月6日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

先週金曜日のスキー練習会では、大きなけがもなく、参加者みんなが安全にスキーを楽しみました。インフルエンザで欠席する人は先週よりも減りましたが、県内ではまだまだ流行しています。外に出掛けるときは必ずマスクをして体にウイルスを入れないようにしましょう。



2月のほけんもくひょう

寒さに負けない体をつくろう!

寒い日が続いていますが、寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。体だけでなく心も健康になります。でも、疲れたときはゆっくりと体を休めることも大切です。自分で自分の健康管理ができるようになるといいですね。

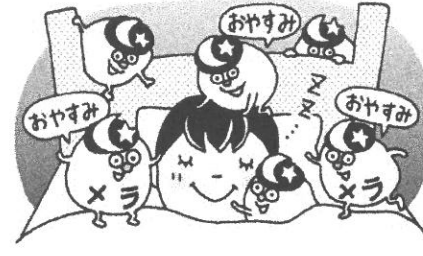
花粉症とかぜの違い

春が近づくと、インフルエンザやかぜのウイルスだけでなく、花粉も飛び始めます。花粉症は、炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

花粉症	症状	かぜ
透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。	鼻	水のような鼻水から、黄色っぽく粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間で治る。
1日に何回も出て、何日も続く。	くしゃみ	出ることもあるが、数日間で治る。
かゆくなる。	目	特になし。
かゆくなることがある(主に顔)。	皮膚	特になし。
微熱(いつもより少し高い熱)が出ることがある。	熱	高い熱が出ることがある。
出る場合もあるが、そんなに多くはない。	せき	多くの場合、出る。
痛みが出ることもあるが、ひどくはない。かゆくなることがある。	のど	多くの場合、痛くなる。

生活リズムが大事な理由

眠りをさそうメラトニン



夜が来て暗くなると、みんなの体の中で「メラトニン」が増えます。メラトニンは、みんなを眠くして、ぐっすり眠らせてくれるものです。でも、メラトニンはあることで少なくなってしまうと、それは、目から光が入ることです。夜なのに明るい光をずっと浴びていると、メラトニンが減ってなかなか眠くなりません。寝る3時間前ほど前には、部屋を少し暗くするくらいがいいそうです。

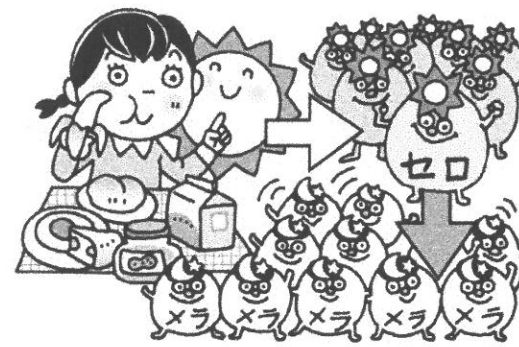
自覚めのスイッチ・幸せ気分をつくるセロトニン



朝が来ると、メラトニンに代わって「セロトニン」がはたらき始めます。セロトニンは幸せな気分ややる気に関係があったり、気持ちをコントロールしたりするはたらきもあります。セロトニンを活発にするために必要なのが、太陽の光です。朝起きたらカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。

セロトニンを増やす食べ物には、豆腐・納豆・みそ・しょうゆなどの大豆食品、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、他にもごま・ピーナッツ・たまご・バナナなどもあります。これから活動するぞ!という朝に食べたいですね。

だから大事な生活リズム



睡眠に大事なメラトニンは、実はセロトニンから作られています。朝、光を浴びて、セロトニンを作る朝ご飯を食べる→セロトニンが増える→メラトニンも増える。このサイクルが日中は元気に過ごし、夜になるとぐっすり眠るといって、理想の生活リズムを作ります。ただし、1日だけではダメ!この習慣を続けるとセロトニンはだんだん増えていきます。だから、毎日のリズムが大事なのです。

全員むし歯ゼロまであと少し!

現在6つの学級がむし歯ゼロになり、治療率が87%になりました。まだむし歯を治していない人は、簡単に治せるうちに治してもらおうようにしましょう。