2月 ほけんだより

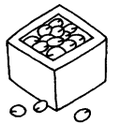
武里小
保健室
R2. 2. 3

今月の保健目標

寒さに負けず外で元気に遊ぼう！

２月３日は節分。「鬼は一外！　福は一内！」の元気なかけ声とともにたくさんの豆が飛び交いますね。節分が過ぎると、こよみの上では「立春」をむかえ、「春」が始まるとされています。また、プロのスポーツでは、この時期にキャンプインがおこなわれます。１年間がんばるための準備が始まる月なのです。

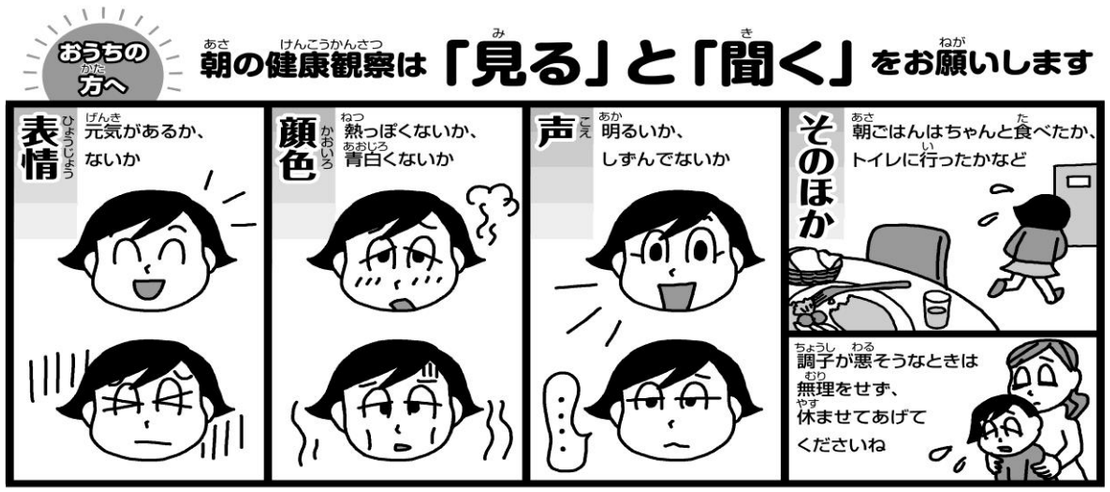
２月１日～7日は『生活習慣病予防週間』です。“はやね”“はやおき”“朝ごはん”を心がけて、４月のスタートを元気に切れるように準備をはじめましょう。



まだまだ インフルエンザに注意しましょう！！！

現在、春日部市内の小中学校では「かぜ」「インフルエンザ」が流行し、学級閉鎖や学年閉鎖となったクラス・学年が出てきています。主流は「インフルエンザA型」ということです。“発熱”“頭痛”が主な症状のようです。

本校でも 12 月末に流行し、学級閉鎖を実施した学級もありました。まだまだ油断は禁物です。ぜひ御家庭で、登校前の健康観察をお願いします。また、しっかり『手洗い』『うがい』をして、インフルエンザを予防するとともに症状が出た場合は、医療機関への受診と安静をお願いします。



２月１日～7日は“生活習慣病予防週間”です！

体によくない生活習慣を長く続けることで起こる病気をまとめて、『生活習慣病』と呼んでいます。以前は『成人病』と呼ばれていましたが、生活習慣が病気を引き起こす大きな原因になっていることを知ってもらえるように、名前が変更されました。実際に最近では、大人だけでなく子どもの間でもこの病気がみられるようになっていますし、予備軍の子どもたちも多いといわれています。

ずっと健康に暮らすためにも、子どものうちから望ましい生活習慣をしっかりと身につけて、それをずっと続けていくことが何よりも大切です。

小学生の体によくない生活習慣とは

- 食べ物のすききらいが多い
- スナック菓子や清涼飲料水などをとりすぎている
- 夜ふかしをして、いつもすいみん不足である
- 日頃からほとんど運動をしない

～あなたは大丈夫ですか？～