

ほけんだより 1月号

青山小学校

3学期が始まりました。冬休みはゆっくり過ごせたでしょうか。

今年も元気に楽しく過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいですね。まだまだ油断できない感染症にもまけないよう、マスクの着用やこまめな手洗いうがい、換気など引き続き心がけていきましょう。



朝の健康観察について

毎朝、登校前の検温測定にご協力いただき、ありがとうございます。

発熱がない場合でも、お子様が朝から体調不良等を訴えておられるときは、無理をせずにご家庭で休養していただくようお願いいたします。

また、学校でお子様が発熱・体調不良等になられた場合は保護者の方にお迎えをお願いしています。電話がすぐにつながるように、お仕事先等の連絡先を学校へお知らせください。

3学期も引き続き、検温測定をしていただき、健康観察カードに記入して、お子様に必ず持たせていただきますようお願いいたします。

～今後の健康診断の予定 1月～

14日(金)	身体測定(6年)	19日(水)	身体測定(3年)
17日(月)	身体測定(5年)	20日(木)	身体測定(2年・たんぼぼ)
18日(火)	身体測定(4年)	21日(金)	身体測定(1年)

お知らせ

1月14日(金)～1月21日(金)の間で学年ごとに身体測定を実施します。

これで本年度の身体測定は終了となります。身体測定終了後、成長の記録を返却させていただきますので、ご自宅で保管してください。学校への提出は必要ありません。

5年生 PUSH 教育(心肺蘇生法)講習会

12月14日(火)に5年生を対象に洛和会音羽病院の看護師や救急救命士の方々から、保健学習として心肺蘇生法についての講話と実技指導をしていただきました。今年も感染症予防のため、Zoomを使って実施しました。



AEDの使い方や心肺蘇生の手技について、劇を通して指導いただきました。子どもたちはトレーニングキット(あっぱくん)を用いて実技をしました。



子どもたちからは「AEDが使えるようになったことで、たくさんの人の命が救われていることを知った」「もし倒れている方を見かけたら、今日のように一生懸命心臓マッサージをしたい」といった感想があり、大変学びの多い1時間となりました。

6年生薬物乱用防止教室

12月10日(金)に6年生を対象に大津少年センターと大津警察署の方々から、保健学習として、薬物についての講話をしていただきました。



飲酒・喫煙・薬物乱用の害についてのお話や、「断る力」を身につけるためのロールプレイをしました。



それぞれがもたらす心身への影響について、専門家の方々から正しい知識を学ぶ良い機会となりました。今回学んだ知識や、実際の断り方などを今後の人生に活かして欲しいと思います。

腸内細菌のバランスを整えましょう！

冬休み、おいしいものをたくさん食べてお腹が少し疲れ気味かもしれません。

下痢や便秘など、お腹の調子がよくない人は、下記のイラストを参考に、腸内細菌のバランスを整えてみましょう。

腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！1,000以上にのぼる種類がありますが、大きく“善玉菌”“悪玉菌”“日和見菌”の3つのグループに分けられます。



腸内細菌のベストバランス

大体これくらいの割合が理想的。バランスがとれていると腸内環境もばっちり！



おなかの調子を整える

善玉菌

おもな働き

- ビタミンをつくる
- 悪玉菌の増殖を抑える
- 腸の動きを正常にする

代表的な菌

乳酸菌・ビフィズス菌

病気の引き金になることも...

悪玉菌

おもな働き

- 有害物質をつくる
- 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる

代表的な菌

ウェルシュ菌

まわりの菌によって作用が変わる

日和見菌

おもな働き

- 善玉菌・悪玉菌の数が多いうまく味方する
- 体が弱ると悪い働きをすることも

代表的な菌

連鎖球菌

うちで腸内環境チェック

腸の状態を知る、一番簡単な方法は何でしょう？それは、うんちを観察することです。

GOOD

- 黄色っぽい褐色
- くさかない
- バナナ状で柔らかい

腸内細菌のバランスOK！ 善玉菌がしっかり活躍

BAD...

- 黒っぽい色
- とてむくさい

便秘気味の人にも要注意

腸内細菌のバランスが悪くなっているかも...

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

- ### 1 発酵食品を食べる

発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど
- ### 2 食物繊維・オリゴ糖をとる

善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

食物繊維（野菜・果物・豆類など）、オリゴ糖（たまねぎ・バナナ・大豆など）
- ### 3 肉類のとりすぎに注意する

肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう！

正しい姿勢を意識しましょう！

学習中やタブレット使用時、背中が丸くなっている人が見受けられます。背筋をまっすぐにすると、視力低下や肩こりなどを予防するだけでなく、やる気や注意力をあげる効果もあると言われています。今一度、自分の姿勢を振り返り、正しい姿勢を意識してみましょう。

背中をまっすぐにするだけで

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

冬のケガ・事故に気をつけろ

低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

転倒

寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

交通事故

日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。