

ほけんだより

令和7年2月21日 阿村小学校保健室 No.14

立春！でも、まだまだ寒さが続きます！

今年の立春は、2月3日でした。こよみの上では「春」が来たのですが、5日には雪も降り、寒かったです。今月もあと少しですが、寒い日が続きそうです。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチがおすすめです。

運動した後は、汗をしつかりふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう！

寝る間に「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる



カラダを動かす



湯船につかる

寝ている間に低下した体温があがります。脳も活性化！

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

2月の体重測定のときに話をしました。
おぼえていますか？

保護者の方へ

現在のむし歯治療率

65%
(2月20日現在)

治療が必要な人

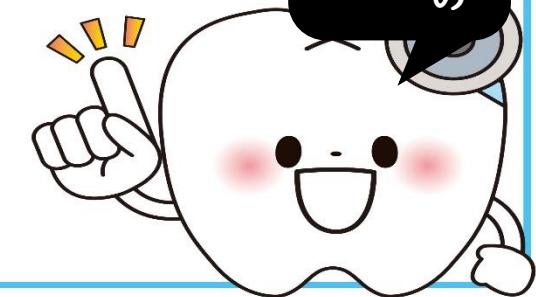
あと 11 人

阿村小学校の一番の健康課題は、むし歯です！

前月号と変わらず、現在の治療率は65%で横ばいのままとなりました。

お子様や担任からは、「歯科治療に行ってます」「今度、行くと言っています」と報告を受けていますので、治療が継続中のところが多いのかなあと思っています。治療が終了しておきましたら、ぜひ、学校へご連絡ください。

しかし、未だに「行っていません。」というところもあるようです。ぜひ、お子様の進級・進学前に一度、時間を作つて歯科治療を始めましょう。意外とすぐに治療も終わるかもしれません。あとで困るのは、お子様です。お子様の歯と口の健康のためにもよろしくお願ひします。



アレルギーの話



日本における、花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどに代表されるアレルギー疾患に悩まされている人の数は、人口の50%以上とも言われ、いまや国民病として重要視されています。

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状によって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起つてしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るために免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状(アナフィラキシーショック)を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。

現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。

さまざまなアレルギーの原因

- ハウスダスト
(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- 食べ物
- ペット
- ラテックス製の手袋

