

ほけんだより



R3. 3. 1 駒羽根小保健室

3月の保健目標 -1年間の健康生活をふりかえろう-

たくさんがまんをした1年でしたね。みなさん、よくがんばりましたね。毎朝の検温やていねいな手洗い、毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを、1つでも思いつく人は自分で自分に“はなまる”をあげてください。

4月からは新しい学年です。「早寝・早起き・朝ごはん」で健康な生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

こんな1年間でした!! (6/1~2/26)

保健室から

けがをした人(総数)

581人

(1日平均3.4人)

1・3年生が多かったよ

駒羽根小の
みんなのようす

ぐあいが悪くなった人(総数)

180人

(1日平均1.0人)

1, 5, 6年生が
少なかったよ。

感染症にかかった人

流行性耳下腺炎 **3人**
溶連菌感染症 **1人**
マイコプラズマ肺炎 **1人**
水痘 **1人**

※今年度は、感染症にかか
る子が少なかったです。
毎年流行が心配されるイ
ンフルエンザの発生はあり
ませんでした。
感染症対策をしっかりした
ためかもしれませんね。



欠席ゼロ

190人

4年生の84%の子が欠席
ゼロだったよ。

むし歯のちりょうが
終わった人
35人(56%)

あと27人。
がんばれ!!

卒業するみなさんへ

卒業おめでとうございます。保健室はこれまで、みなさんが健康な学校生活を送れるように、情報を発信してきました。最後に一言。「みなさんの未来の健康は、毎日の積み重ねの上にあります。」気をつけてほしいポイントをまとめてみました。みなさんの未来に少しでも役立つならうれしいです。

生活習慣病と食生活

よくない食生活が続くと、血液の流れが悪くなり、脳や心臓の病気になることも

食生活をチェックしてみましょう。

- 濃い味のものをよく食べる
- 野菜をあまり食べない
- 朝ごはんを食べないことが多い
- 夜食をよく食べる
- 毎回、おなかいっぱいになるまで食べる
- 早食い
- ファーストフードやコンビニのものをよく食べる

生活習慣病と運動・すいみん

食べた分のエネルギーは体を動かして消費しよう

こんな生活をしている人はいませんか?

- ほとんど外で遊ばない
- 休みの日は家でゲームばかりしている
- エスカレーターがあれば階段は使わない

また、睡眠不足が続くと食欲を抑えるホルモンの分泌が減り、反対に食欲を高めるホルモンがたくさん分泌されてしまいます。食べすぎは肥満のもと。

ロコモティブシンドロームと食生活・運動

栄養バランスのとれた食事と運動で、骨も筋肉もずっと元気!

骨や関節、筋肉が健康でなくなると、立ったり、歩いたりとうまくできなくなります。それをロコモティブシンドロームといいます。若いころからの食生活や運動習慣が関わってくるそうです。今のうちから毎日、好き嫌いせずに食べることが予防になります。また、骨や筋肉には、適度な運動で負担をかけると、細胞が活発になり、強くなる性質があります。生活に運動を取り入れることがもう一つの予防法です。

歯をなくすことと歯みがき

なくした歯は元にもどりません。ていねいな歯みがきで一生歯を大切に!

歯をなくす原因で一番多いのが歯周病。自分でもチェックできます。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯をみがくと血が出る
- 口の中においが気になる
- 歯肉が赤く腫れている

歯周病を防ぐのに一番大切なのは歯みがき。将来、健康な歯をたくさん残せるかは、毎日の歯みがきにかかっています。

※生活習慣病とは

長い間続けてきたよくない生活習慣によって起きてしまう病気のことをいいます。