

ほはんだより 1月

令和8年1月
世田谷区立桜丘小学校
保健室

お正月にもらう「お年玉」。昔のお年玉はお餅でした。お正月のお餅はただのお餅ではなく、「魂」を意味するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂を分けてもらうと考えられていたからです。その魂が宿ったお餅を「歳魂」と呼び、そこから「おとしだま」になったそうです。みなさんも「おとしだま」を食べて、今年も健康に過ごしましょう。



かぜとインフルエンザ どう違う？



かぜ

- かぜの原因になるウイルスは、ライノウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。
- 症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、すいみをたっぷりとりましょう。

インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うこともあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1～2日短くなります。



＜おうちのかたへ＞

インフルエンザの初期症状はかぜとよく似ていて、お医者さんでも判断が付きません。毎日お子さんの様子を見ている保護者の方だからこそ「なんだかおかしいな」と感じた際には熱を測ってから登校させてください。体調がすぐれない場合には、熱がなくても無理はせずによくなってから登校してください。

インフルエンザと診断されましたら、学校までご連絡ください。発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで（発症日を0日として数える）は出席停止となり、欠席日数には含まれませんのでゆっくりお休みください。

せいかつしゅうかんびょうよ ほう しょうがくせい 生活習慣病予防は小学生のうちから

健康に良くない生活習慣を続けていることが原因でかかる病気を、「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、以前は大人がかかる病気だと考えられていました。しかし、近年はバランスの悪い食事をしていたり、外遊びが減ったりしたこと、夜ふかしの子どもが多くなったことが原因で、小学生の中にも生活習慣病になる人が増えてきました。生活習慣病は、気が付かないうちに悪くなってしまうものが多く、長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいため、小学生のうちから正しい生活習慣を身につけて、予防することが大切です。

✿ 予防には、3つの正しい生活習慣が大切です ✿

生活習慣病を予防するためには、子どものうちから正しい生活習慣を身につけておくことが大切です。次のようなことに注意して、一生を健康に過ごしましょう。

食事習慣	 <p>好き嫌いをせず、1日30品目を目標によくんで食べる。</p>   <p>朝昼晩ばば決まった時間に、3食きちんと食べる。</p> <p>おやつは、食べる量や時間を決めてとり、食べ過ぎに注意する。</p>
運動習慣	 <p>家の手伝いをするこも、よい運動になる。</p>   <p>日中は、外遊びやスポーツをして、できるだけ体を動かす。</p> <p>テレビやゲームは時間を決めて行い、やり過ぎに注意する。</p>
睡眠習慣	 <p>毎日決まった時刻に寝て、起きるようにする。</p>   <p>早起き・早寝を心がけ、9～11時間ぐらい眠るようにする。</p> <p>寝る前や夜中は、テレビやゲーム、スマートフォンの光を浴びないようにする。</p>