

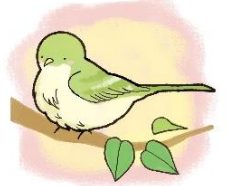


ほけんだより 2月号



千葉大学教育学部
附属特別支援学校
令和3年2月

冬型の西高東低の気圧配置が崩れ、太平洋から大陸へ吹く「東風(こち)」は、温かい風で雪を溶かし、梅の花を咲かせます。梅の花の蜜を吸いに来るウグイスは、初音(鳥や虫がその年最初に鳴く声)で春を告げます。18日は二十四節気の一つ「雨水(うすい)」です。雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶け出す頃、この度、大雪に見舞われた雪国にも、暖かな千葉県にも、1枚ずつページをめくるように、春が近づく季節です。



2がつのほけんもくひょう

せいかつしゅうかんびょうをよぼうしよう

「せいかつしゅうかんびょう」ってなあに？

まいにちのせいかつのつみかさねなどでおこる、びょうきです。

せいかつしゅうかんびょうをよぼうしましょう。

<p>はやね・はやおき</p>	<p>バランスよいえいよう</p>	<p>うんどう・おてつだい</p>
<p>よくかむ</p> <p>30かい</p>	<p>はみがき</p> <p>(むしばやししゅうびょうも せいかつしゅうかんびょうです)</p>	<p>おかしはたべすぎない (あまいもの、しょっぱいもの、 あぶらのおおいものにちゅうい)</p>
<p>すいぶんほきゅうはおみずで (あまいのみものにちゅうい)</p>	<p>ちょうみりょうをかけすぎない (こいあじつけにちゅうい)</p>	<p>テレビ・ゲーム・スマホは じかんをまもる (よる、ねるまえは、やらない)</p>
<p>せいかつリズム (できるだけ、おなじじかんに おきる・たべる・ねる)</p>	<p>1ねんに1かい けんこうしんだんをうける</p>	<p>ストレスをためない</p>

おとなになっても、つづけましょう。





2月は、生活習慣病予防月間

ふだんの生活で続けている習慣が原因で起こる病気を「生活習慣病」といいます。以前は成人病といわれ、大人がかかる病気だと考えられていましたが、近年は、食生活の変化、外遊びの減少、就寝時刻が遅くなったことなどにより、小学生以下のこどもでも、生活習慣病になる人が増えてきました。

自覚症状がないまま進行し、気づいてからの治療はとても困難です。長年の生活習慣を大人になってから変えることも、大変です。こどものときに身につけた生活習慣が、生涯にわたる健康の土台となります。将来の健康を育てていきましょう。



主な生活習慣病

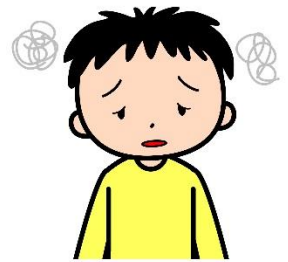
栄養の偏った食事
(とくに、砂糖、脂、塩のとり過ぎ)
Sugar, Oil, Salt
(S・O・S!)



運動不足

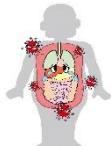


睡眠不足



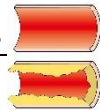
肥満症

太り過ぎて、体調が悪くなった状態や、内臓の周囲に脂肪がたまった状態。



脂質異常症

血中脂質が異常に多くなってしまいう状態。血液がどろどろになり、血管がつまって、心筋梗塞や脳卒中などの危険が高まる。



高血圧

血圧が高い状態。心臓や血管への負担が大きい。



Ⅱ型糖尿病

血糖値を調節することができなくなる。進行すると、目、腎臓、神経など、全身に異常が起こる。



予防

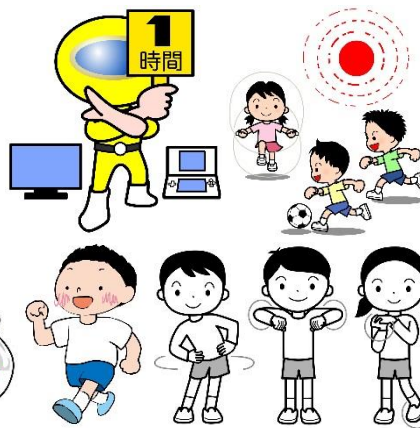
食事習慣

- 朝昼夕ほぼ決まった時間に3食食べる。
 - バランスよく、1日30品目を目標に。
 - よくかむ。
 - おやつは、量や時間を決め、食べ過ぎない。
 - 食後は、歯みがきをする。
- (むし歯や歯周病も生活習慣病です)



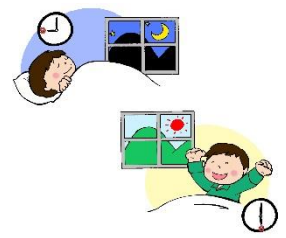
運動習慣

- 日中、外遊びや運動、お手伝いをして、動く。
- テレビやゲームは時間を決め、やり過ぎない。



睡眠習慣

- 早寝、早起きを心がける。
- 決まった時刻に起床、就寝するようにする。
- 就寝前は、テレビゲーム、スマホの光を浴びない。





☆運動について

適度な運動は、肥満予防ばかりでなく、記憶力や社会性を高め、ストレスを解消し、生涯スポーツの基礎となるなどの様々な効用があり、取り組みが推奨されています。



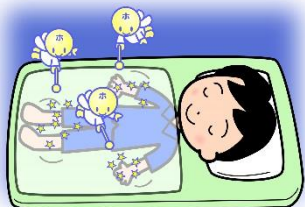
☆睡眠について

人間は睡眠中に、脳を休ませたり、成長ホルモンを分泌したりして、健康を保っています。睡眠不足が続くと、体のリズムが乱れ、心や体に様々な悪影響を及ぼします。

- 脳の疲れがとれないため、やる気が出ず、集中力が低下します。
- ホルモンや体温などのリズムが乱れ、体調不良が起こりやすくなります。
- 生体時計がずれて朝起きられず、夜寝つけなくなり、ますますずれていきます。
- 感情をコントロールする力が弱まり、イライラしやすくなります。



また、睡眠不足は内分泌系に強い影響を及ぼし、食欲を亢進するグレリンの分泌を高め、食欲を抑制するレプチンの分泌を低下させることが知られています。米国睡眠協会によれば、年齢群別の必要睡眠時間は、小学生 9~11 時間、中高生が 8~10 時間と報告されています。

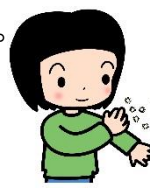


2月20日は、アレルギーの日

1966年、免疫学者の石坂公成・照子夫妻がIgE抗体を発見し、米国のアレルギー学会で発表しました。その日を記念し、1995年、財団法人日本アレルギー学会が制定しました。

花粉症対策

- △出かける時はマスクやメガネ、帽子をつけ、ツルツルした素材の上着で。
- △外から入る時は、花粉を払い落とし、手洗い、うがい、洗顔。
- △睡眠、食事、運動などの生活習慣を整え、抵抗力アップ。
- △疲れやストレスをためない。



アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎も、アレルギーによる症状ですが、原因(アレルゲン)が特定しにくいのが特徴です。一般に、乳幼児では、食物がアレルゲンとなる場合が多く、年齢が上がるともに、ハウスダストが原因となる場合が多くなります。また、ピアス等の金属や、様々な物質が原因となり、以前はなかったにもかかわらず、突如反応を起こすこともあります。

冬は、空気が乾燥し、悪化しやすくなるため、保湿クリームなどのケアや、規則正しい生活を心がけましょう。

※アトピービジネス…アトピー性皮膚炎で困っている人に、不適切で効果の無い、高額な商品 を売る商売があります。不安な心につけ込む悪質な商法には、ご注意ください。きちんと医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。



唇の乾燥

冬は空気中の湿度が低くなるため、皮膚が乾燥します。その中でも、唇は他の部分に比べて皮膚が薄いので、特に乾燥します。マスクをしていても、唇をなめると、なめた時についた唾液と一緒に唇に残っていた水分が蒸発し、さらに乾燥します。乾燥を防ぐには、リップクリームで保湿します。リップクリームを使う際は、色や香りの成分が入っていないものを選びましょう。色や香りを添加する化学成分が、刺激となり、皮膚が荒れてしまうことがあります。



手指の乾燥

保健室で手当てをしていると、手のささくれやひび、あかぎれが多い時季です。授業、作業学習、様々な学習活動等で、たくさん手指を使って頑張っている証ですが、冷たく乾いた空気の季節は、保湿ケアが重要です。

♡こまめな手洗いの後は、清潔なハンカチでやさしく、十分に拭きましょう。

♡必要に応じて、ハンドクリームなどの保湿剤を使用しましょう。

♡せっけんや保湿剤等は、できるだけ、着色料や香料、その他合成添加物の少ない、安全なものを選びましょう。

♡指先や爪も乾燥します。ハンドクリームを使用する時は、爪(特に、爪の根本)にも塗りましょう。

♡屋外では手袋の着用をお勧めします。



緊急事態宣言 3月7日まで延長

<追加項目> 緊急事態措置とあわせてお願いについて

県民の皆様へ ~飲食時は黙食~

飲食時は黙って食べましょう。

会話をしている際は、必ずマスクを着用するようお願いします。



他、変更なく、継続します。

引き続き、感染拡大防止への御協力をお願い申し上げます。

学校でも、できる限りの感染拡大防止対策をしておりますが、ソーシャルディスタンスについては、指導の際に、やむを得ず、接触が避けられない場面もございます。そのため、下記について、より一層、御理解の程、お願い申し上げます。

- 登校前の検温と健康観察(御同居者含む)。
- 御同居者の方で、体調不良等がございましたら、健康チェック表への御記入等にて、お知らせくださいますようお願い致します。
- こまめな手洗いと換気を実施しております。
- 保護者の方も、校内へ入る際に、手指消毒または手洗いをお願い致します。
- 感染者が発生した時に備え、濃厚接触者をなるべく少なくするために、学部を超えた全校での接触や活動は、控えさせて頂いております。
- 学校外活動の際も、感染拡大防止に御留意くださいますようお願い致します。