

ほけんだより

令和5年度

No.8

三郷市立高州小学校 保健室

いよいよ令和5年もあとわずかとなりました。

12月は、いくつかのクラスで学級閉鎖もありましたが、今週は、欠席者も少なくなってきました。

インフルエンザなどの感染症にかかっている人もへっています。

高州小の全員が、元気に新しい年を迎えてほしいなと思います。



冬休み歯みがきカレンダー＆歯みがきテストにとりくもう！

～むし歯の治療もお願いします～

歯みがきカレンダーと歯みがきテストの用紙を配ります。

冬休みも、歯をしっかりとみがくことを忘れないようにしましょう

むし歯の治療が終わっていない人は、早めに治すようにお願いします。

天気で体調が変わって本当なの？

みなさんやおうちの人の中に、天気によって具合がわるくなる（あるいはわるくなるような気がする）人はいますか？

先日、ある研修会で「気象病」についてのお話を聞いてきました。

「気象病」とは、気象によって悪い影響をうける病気の総称だそうです。

「気象病」のひとつに「天気痛」があります。気圧が低下した時におこるもので、片頭痛、リウマチ、神経痛などがあります。耳の内耳と呼ばれる部分が気圧の変化を感じているようだということまで、研究で明らかになっているそうです。

思い当たる原因がないのに、なんだか頭が痛い・・・もしかしたらそれは天気痛かもしれません。

今は、テレビやスマートフォンのアプリで、気圧予報を見ることができます。それらをうまく活用しながら、自分のからだとつきあっていけるといいですね。

☆気象病対策アプリ『頭痛一撃』・・・気になる方は検索してみてください。

ふゆやす

冬休みはこれをするチャンス！

食生活をみなおすチャンス！



冬休みはイベントがたくさんあるので、おいしいものを食べる機会がふえるかもしれません。

食べすぎたり飲みすぎたりしないように気をつけてくださいね。

しっかりすいみんをとるチャンス！

明日も休みだからと、夜おそくまでおきていたり、朝ねぼうしたりしがちです。そうすると、生活リズムがみだれて、具合が悪くなる原因になります。早く寝て、脳や体をやすめましょう。



うんどうをするチャンス！



寒いと外に出るのがつらいですね。でも、うんどうをすることはみなさんの骨や筋肉、内臓の成長を助けます。また、病気に勝つための力もつけることができます。

メディアからはなれてみるチャンス！

スマートフォンやタブレット、ゲームは便利だし、楽しいですね。ただ、使いすぎると視力の低下につながります。使うときには、1時間ごとに目をやすめたり、外にあそびにいったりしましょう。



治療のチャンス！



具合がよくないところや気になるところがあったら、冬休みのうちに治しておきましょう。

かんせんしょうたいさくをみなおすチャンス！

「水が冷たいから、ササッと手をあらおう」「寒いからまどをあけるのがいやだな」ということはありませんか？
しっかり手をあらひ、空気の入れかえもわすれずに。

