

保健だより 2月号

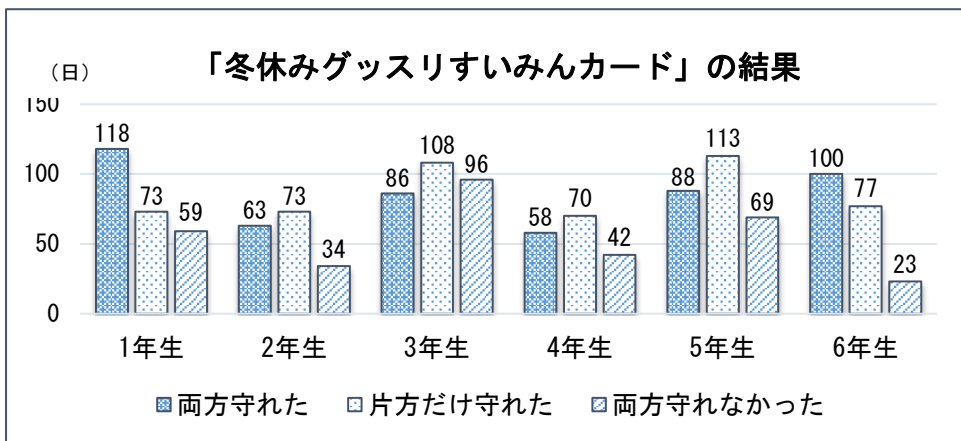
平成 28 年度

高岡市立川原小学校 保健室

3学期が始まり、あっという間に1か月が経ちました。富山県では、まだまだインフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス)が流行しています。自分は大丈夫だと思わずに、手洗い、うがい、マスクで予防しましょう。最近、シャボネットの減り方が少ないです。寒いからといって、手洗いを短時間で済ませていませんか?きちんと、すみずみまで洗ってウイルスから自分の体を守ることが大切です。



【冬休みグッスリすいみんカードの結果発表】



ゲームの時間と寝る時間の「両方守れた」人が多かった学年は、1年生と6年生でした。1年生は、小学校に入って初めての冬休みということもあり、規則正しい生活を心がけていたようです。また、6年生は「両方守れなかった」日がとても少なく、春からの中学校生活に向けて意識と自覚をもって生活していたことがわかりました。他の学年も負けないように、冬休みにくずれがちになった生活リズムを整えていきましょう。



【ポケットハンドに要注意!】

ポケットハンドとは、上着やズボンのポケットに手を入れることをいいます。登下校中や校内での移動中、ポケットに手を入れたまま歩いたり、あいさつをしたりする姿をよく見かけます。手袋をしたり、カイロを使ったりして防寒しましょう。そして、ポケットに手を入れて歩くことは絶対にやめましょう!

＜よくない理由＞

- ① 転びやすい。転びそうになってもすぐに手が出せず、顔にけがをする。
- ② 背中が丸まってしまい、姿勢が悪くなる。猫背は肩こりや内臓を押しつぶすなどの悪影響がある。
- ③ 相手に対してのマナー違反。手を隠すことは、相手に対して心を開いていないことにつながり、よい印象をあたえない。

ちなみに、ポケットに手を入れるしぐさは、以下のような心の状態を表しているとも言われています。

- 不安があったり、自信がなかったりする。
- 本当の気持ちを話していない。
- 相手を信じていない。
- 今、自分が置かれている状況とは違うことを考えている。



【チョコレートの効果】

チョコレートには「カカオポリフェノール」がたくさん含まれています。強い抗酸化作用をもつポリフェノールは、がんなどの病気や老化の原因といわれている活性酸素を除去するはたらきがあります。さらに、脂肪の燃焼を促す作用があるほか、以下の効果も期待できます。

- ♡ リラックス効果
- ♡ むし歯予防効果
- ♡ アレルギー予防効果
- ♡ 集中力アップ効果



ただし、市販のチョコレートは全般的にカロリーが高く、脂肪分も多いので、食べ過ぎには注意してくださいね。また、歯みがきを忘れずに行いましょう。