

# 保健目標

生活リズムを見直そう。

# ほけんだより



令和6年2月22日  
龍郷町立秋名小学校



間違い探しの答え

気温差が激しく、体調を崩しやすい気候となっています。風邪をひかないように手洗いうがいをし、衣服の着脱をして体温調節をしましょう。その手洗いをした後に、しっかりとハンカチで手を拭いていますか？ハンカチを持ってきていない人がいるようです。毎日、ハンカチ・ティッシュを持ってくるようにしてください。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

## 生活習慣病予防は「今」から！

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



### 栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



### 定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



### 睡眠を十分にとる

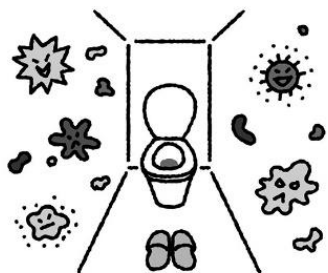
睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかりと眠ることが必要です。



### 意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

## ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる

ノロウイルスの集団感染のニュースを最近よく耳にします。私も以前罹ったことがあります。水分補給もままならず、とてもつらかったことを覚えています。予防するために覚えておいてほしいことをまとめてありますので、ぜひご家庭でも気を付けてみてください。



# 7つの間違い探し

