

令和6年2月1日

江戸川区立西一之江小学校

校長 川 浦 孝 彦

ほけんだより

えどがわくくない 江戸川区内では、インフルエンザが流行っています。にしちのえ 西一之江では、すうにん 数人の感染者がでいていますが、かんせん ひろ 感染が広がっている様子はみられませんが、てあら 手洗い・かんき 換気・せき 咳エチケットでしっかりよぼう 予防していきましょう。

「よくないストレス」

があれば…?

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。



私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレッサー」といいます。たとえば「サッカーをする」というストレッサーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえきようが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。

寒さに負けず…

正しい しせい
と
歩き方

しせいのチェックポイント

- ☒ 顔がうつむきぎみに
なっていないか
- ☒ 肩と背中が丸まっていないか
- ☒ 胸がくぼんでいないか



- あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていたり背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。

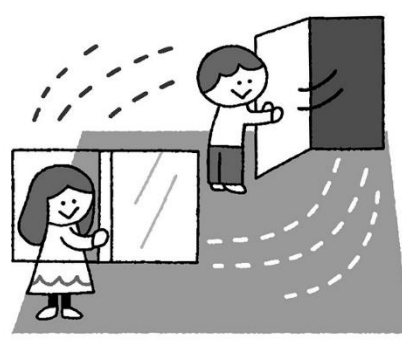
覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



へや なか そと
部屋の中でも外でも、
さむ あ いふく ちようせつ
寒さに合わせた衣服の調節



そと かえ
外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、かんせん よぼう
感染予防



かん き いえ がっこう
換気しよう、家でも学校でも!
へや くうき よご まえ
部屋の空気が汚れる前に

1月の計測時に1・2年生には、「食物アレルギーについて」

3年生以上には、「アレルギーの起こる仕組み、気を付けたいことについて」

保健指導を実施しました。アレルギーのある人もない人も協力して生活できるようにしていこうとお話ししました。

みんなで学ぼう！アレルギーのこと



① いろいろなアレルギーがある

花粉症・ぜんそく・アトピー性皮膚炎・食物アレルギー



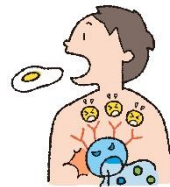
くしゃみ・鼻水



咳・息苦しい



ひふのかゆみ



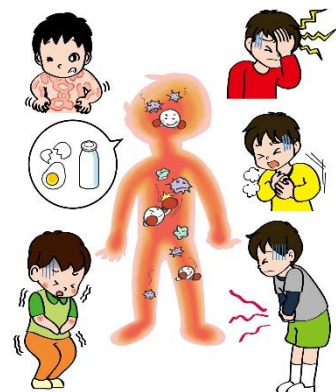
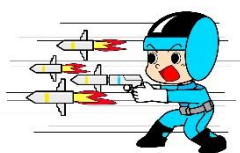
のどのいがいが・吐き気

② アレルギーは、免疫：体を病気から守る仕組みに関係している

体に入ったバイキンを攻撃して体の外に追い出す→咳・くしゃみ・吐き気・・・

③ アレルギーのある人の免疫は、

体に害のない花粉やほこり・食べ物などを
体に悪いものと認識して攻撃してしまう。



アレルギーは免疫のかん違いで起こる。

④ アレルギーを起こさないようにするために

体に入れない アレルギーのあるものを食べない・マスクや眼鏡を使用する。

なくす 掃除やお風呂に入ること原因となるものを減らす(ほこりや花粉など)

お手入れをする お医者さんと相談して薬を飲む・薬をぬる

1月24日(水)3年生を対象に「歯科指導」を実施しました。

歯科校医の嶋村先生から

むし歯になる原因・予防・歯磨きについて教えていただきました。

歯磨きが上手にできるようになるために、

家庭で歯の染め出しを行います。

