

保健だより 1月号



令和5年1月13日

富山県立しらとり支援学校

保健室



1月の保健目標
寒さに負けない体をつくろう

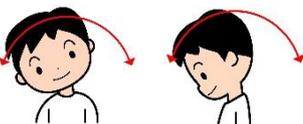


〇寒さに負けずに元気に過ごそう〇

新年明けましておめでとうございます。

三学期が始まりました。お子様はどんな冬休みを過ごしましたか？年末年始は楽しい行事が多いので、ついつい食べ過ぎてしまったり、夜更かししてしまったり・・・という子供たちも多かったのではないのでしょうか。（大人もそうですよね。）少しずつ、学校の生活リズムを取り戻していきましょう。また、寒くなり、空気が乾燥したり体温が下がったりすると体の免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなってしまいます。県内でも新型コロナウイルス感染症と合わせて、インフルエンザの流行も見られています。寒さに負けない体をつくり、3学期も元気に乗り切りましょう！

おすすめの寒さ対策～体温UPで免疫力UP！～

重ね着・防寒具を身に着ける  太い血管の通っている首、手首、足首を温めると効果的です。	カイロを使用する  お腹・腰まわりを温めると、からだ全体が温まりやすいです。	温かい飲み物を飲む  ココアやしょうが湯などは血行を促進する成分が含まれています。	手先の指をグーパーと動かす  ゆっくりと強めに握り、ゆっくりと伸ばすと血流が少しずつ良くなり、冷えが軽減されます。
ストレッチで筋肉をほぐす  首や肩を軽く回したり、伸びをするだけでも血行が良くなります。筋力をつける体操や、軽いジョギングも血液循環がよくなり、体が温まります。	体を温める食材を食べる  かぼちゃ、ナッツ類、玉ねぎ、人参、しょうが、大根、ごぼう、ネギなどビタミンEを含む食材は体が温まりやすいと言われています。	お風呂につかる  38～40℃のお湯にゆっくりと入浴するのもおすすめです。	ストレスをためない  ストレスによって自律神経が乱れると、体温調整機能が正常に働かなくなることがあります。

○3学期身体測定を実施しました○

1月11日（水）に高等部、12日（木）に小学部、13日（金）に中学部の、3学期身体測定を実施しました。これで、今年度の毎学期ごとの身体測定は最後になります。担任から後日、測定結果を記載した「健康の記録」をお配りしますので、ご確認ください。なお、小3、小6、中3、高3は、「健康の記録」を回収しませんので、ご家庭で保管してください。

多くの子供たちが、1年間で身長、体重ともに成長しているのではないのでしょうか。自分の体格について客観的に評価できる指標として、「BMI（ボディ・マス指数）」があります。BMIは、下の式で簡単に計算できます。BMIが18.5未満だと低体重（やせ）、18.5以上25未満だと「普通体重」、25以上だと「肥満」と判定されます。BMIが「22」になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。ぜひ、子供たちと一緒に計算してみてください。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

BMI	判定基準
18.5未満	低体重（やせ）
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

※日本肥満学会基準より



○冬の皮膚トラブルに注意！○

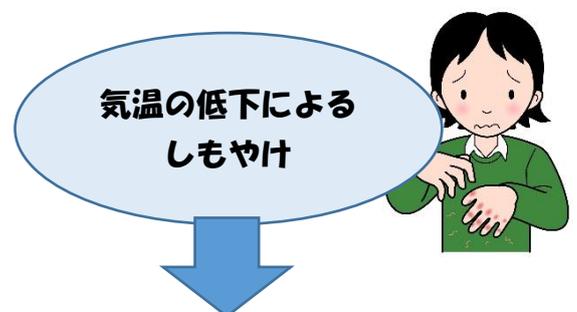
気温の低下や、空気の乾燥による皮膚トラブルでの保健室への来室が増えてきています。保健室では応急手当を行います。ご家庭でも、継続した健康観察や処置をよろしくお願いいたします。また、医師から処方された軟膏等は相談の上、学校でも使用することができますので、いつでもご相談ください。（市販薬は使用できません）



冬に多い皮膚トラブル



部屋の加湿や皮膚の保湿



温水と冷水に20秒程度ずつ交互につける

