

～児童のみなさんへ～

3学期も半分が過ぎ、学校生活に慣れてきた反面、「つつい夜遅くまでゲームをして寝不足。」「ご飯よりもお菓子がいい!」「めんどくさいから歯みがきはやらなくていいや」と生活リズムが乱れている人はいませんか?最近、中原小でも風邪や感染症が流行っています。生活リズムを整えることは、風邪などの感染症予防だけではなく、将来の生活習慣病の予防にもつながります。毎日の積み重ねの中で体を大切にしてくださいね。

生活習慣病とは

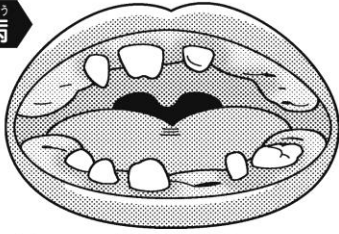
「生活習慣病」は、すいみや運動、食事などの生活習慣が原因となって引き起こされる病気です。小学生のうちから正しい生活習慣を身につけることで、予防できる可能性が高くなります。

代表的な生活習慣病



特に最近ではお腹の風邪が流行っています。生活リズムを整えて風邪を予防しましょう!

歯周病



歯の中にある細菌が原因となり、歯ぐきのはれたり、歯がぬけたりする病気。

高血圧



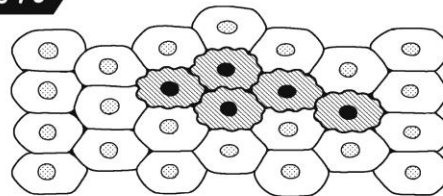
塩分のとり過ぎや運動不足などが原因で、血圧が高くなって心臓や血管に負担がかかる病気。

糖尿病(2型)



生まれつきの体質に加えて、食べ過ぎや運動不足などが原因となって起こる病気。

がん



遺伝子に傷のついた細胞が増え、体を弱らせる病気。タバコや飲酒などが原因となることがある。

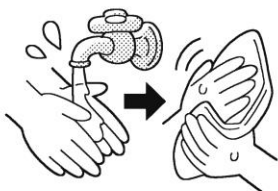


☆「イタタタタ!」そうなる前に、手を大切に! ☆

冬の手洗いをがんばっている人ほど、気付くと手の乾燥によるひびやあかぎれに困っている時があります。感染症の予防に手洗いはとても大切ですが、ひびやあかぎれが気になって集中できないこともあります。毎日のちょっとした工夫で大切な手を守りましょう。

ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気が乾燥する季節は、皮ふもかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮ふを冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすくりにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮ふを保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

手をふく時のハンカチはもちろん鼻をかむ時のティッシュもわすれずに!

