

# ほけんだより 1月

北区立王子第一小学校  
令和4年2月1日  
保健室



1月は急にコロナウイルスが大流行し、本校でも、お休みの人が普段より多くみられるようになりました。引き続き、本人や同居のご家族の体調が悪い時は、無理して登校せず、ご家庭で様子を見てください。(欠席扱いにはなりません)

一方で、12月まででは少なかった、嘔吐が目立ちました。学校でおなかが痛かったり、頭が痛かったりし、その後、はいってしまうというケースが何件もありました。発熱はありません。



ノロウイルスと診断された方はいませんでしたが、この季節、ノロウイルスがはやる時期でもあります。ノロウイルスに、アルコールはききません。せっけんを泡だてて手洗いすることがコロナにも、インフルエンザにも、ノロウイルスにも予防になります。

## 2月の健康目標

寒さに負けない  
からだをつくろう

寒さに負けないためには……

★体の中からあたためる！

→朝食にあたためみそ汁や、スープやココアなどいかがでしょうか。



★動いてあたたまる！

→体育や休み時間、思いっきり体を動かして体をあたためましょう！

★寒くならない工夫をする。

→「首」をあたためる。首、手首、足首……。

また、下着をきちんと着て、アンダーシャツも着てから、トレーナーなどを着ると、モコモコにならずとも、あたたかいです。



ハンカチ  
もってきて

## 運動と脳(うんどう と のう)

1月の保健指導で、運動は体にもよいが、脳にもよいというお話をしました。同時に、脳はスマホや電子ゲーム、動画などにより簡単に脳から「ごほうび」をもらってしまい、やめられなく、それにより、命にかかわることもあるという例も紹介しました。(歩きスマホで交通事故など) また、やってはいけないことに対し、「ブレーキ」をかけたたり「がまん」する力が、「人間らしい脳」にあることもお話し、これは、今が発達段階ということも伝えました。

電子ゲームも心配ですが、最近は、動画の視聴が低年齢化していることが心配です。それはまだ「ブレーキ」や「がまん」が育っていないからです。心身の健康のために、今一度、ご家庭でしっかりとしたルールを決めてほしいと思います。

思いきり運動して、体にとっても脳にとっても、本当によいことをしてあげられたらなあと思います。

