

# ほけんだより 2月

平成28年2月4日  
笹岡小学校 保健室

2月4日は、立春です。まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザも流行しています。耳にたこができるほど言われている「手洗い・うがい、マスク」(ウイルスを体の中に入れない)「早ね・早起き、朝ごはん」(ウイルスに負けない力を高める)できていますか? インフルエンザは、予防が第一です。家族みんなで、予防に努めましょう。



直径10,000分の1ミリのウイルスがくしゃみやせきと一緒に飛び出した! その数、約50,000~100,000個ともいわれる

鼻やのどから侵入。ほとんどの仲間には粘膜の表面の線毛に追い出されたけれど、ボクはなんとか侵入!



作られたウイルスは、つぎつぎと別の細胞に侵入。どんどん増えていくぞ

20分くらいで細胞へのもぐりこみにも成功!



もぐりこんだ細胞はウイルス生産工場にしてしまえ。遺伝子の情報をコピーして、どんどんウイルスを作りだすぞ

## 2月の保健目標

### インフルエンザを予防しよう! ②

#### すごいぞ! 朝ごはん

「あなたは、どんな朝ごはんを食べていますか?」

寒いこの時季こそ、しっかり朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べることで体が目覚め、「脳」と「体」へのエネルギーが補給され、元気が出てきます。

特に、温かい具たくさんのみそ汁や野菜スープ

など、温かい汁物を朝食でとると通学中も体が温まります。

ちょっと早く起きて、しっかりと朝ごはんを食べ、

登校しましょう。



#### お家の方へ

1日の始まりの「朝ごはん」。お家の方もしっかり食べていますか。大人は子どもの生活の見本です。忙しい朝ですが、お子さんとできるだけ一緒に朝ごはんを食べてください。

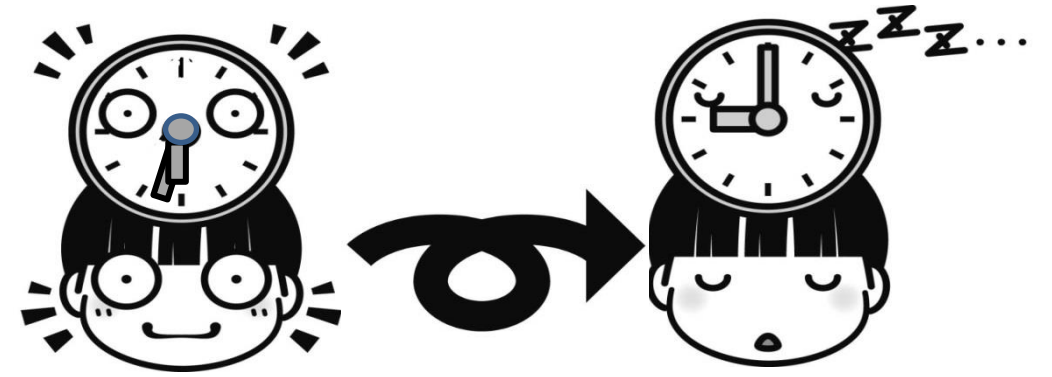
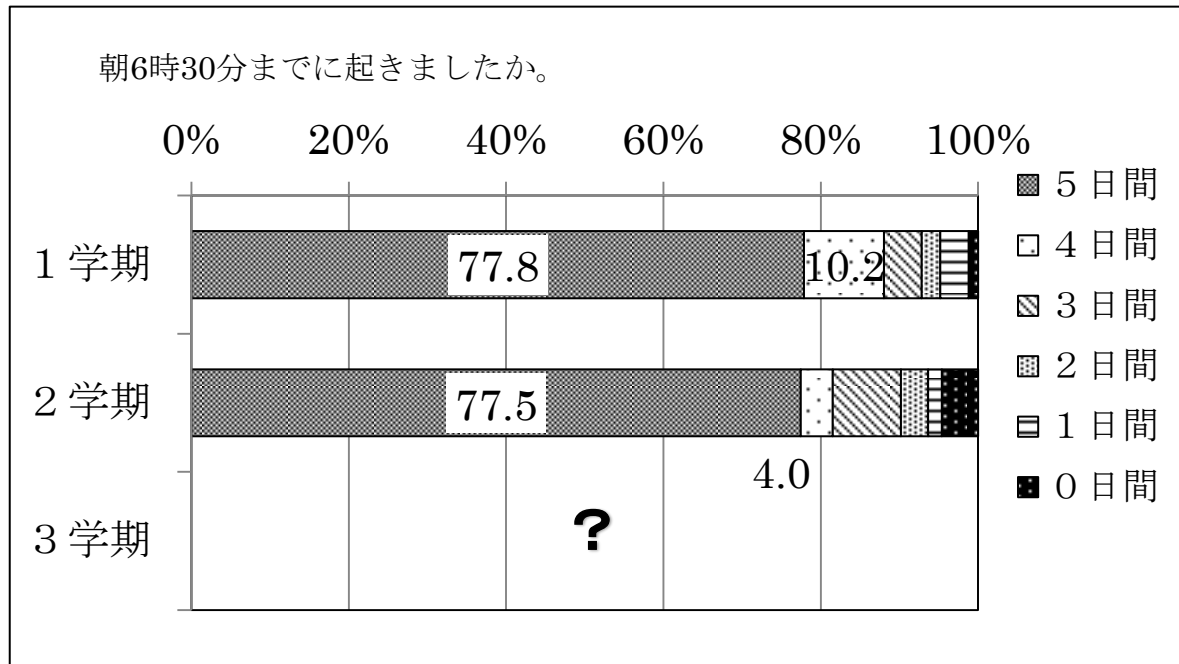
子どもたちは、日々成長しています。朝ごはんも3食の中の1食です。パンだけや、ごはんにもふりかけだけでなく、具たくさん味噌汁や牛乳、バナナなどもメニューに加えてほしいです。

今年度から始めたノーメディアチャレンジへのご協力ありがとうございました。メディアをコントロールできる子どもを目指し、来年度もいろいろなことを計画していきます。ご協力をお願いします。

# 早起き・早ね、できている？

1月の元気ハツラツ家庭学習週間とノーメディアチャレンジは、終わりました。結果はまだまとまっていませんが、「朝6時30分までに起きる」「朝ごはんを食べる」は、しっかりとできたでしょうか？私たちの体は、朝6時すぎに起きるとちょうど夜9時頃になると、眠くなってきます。今の時季寒くて朝起きるのがつらいけれど、早起きをしましょう。

1・2学期の元気ハツラツ家庭学習週間の結果です。4～5日間「朝6時30分までに起きた」人たちの割合が2学期になると少なくなっています。さあ、3学期の結果は？



「早起きは三文の得」と言います。早く起きることで朝ごはんをしっかりと食べることができるので、体（脳）に1日の始まりを伝える「スイッチ」が入ります。また、ねむりを誘うホルモン「メラトニン」が、目覚めてから14～15時間後に再分泌されねむりを誘います。

元気な体と学習を高めるために、学校の授業が始まる2時間前には、起きるようにしましょう。

