

ほけんだより

こころも体も元気いっぱい



平成31年2月1日
第25号 豊松小学校

インフルエンザ予防を徹底しましょう



全国ではインフルエンザが猛威をふるっていますが、本校ではまだ罹患者は出ていません。手洗い・うがい・マスク着用以外にも、免疫力を高めるために規則正しい生活をする、人混みを避ける、部屋の換気や加湿をするなど、感染症の予防を徹底して2月も健康に過ごしましょう。

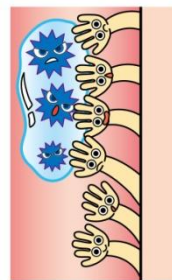


じつは冬も大切... 水分補給

夏には熱心にしてきたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいますが、実はじっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」はかぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおして、ウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。



ひいてしまったあとも



発熱や下痢、嘔吐がある場合は脱水になりやすいため、いつも以上に水分補給が大切です。

同性の友だちを好きになったかも



Q. これってなんだろう？

性のあり方も、恋の仕方もいろいろ。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいるかもしれませんが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかありません。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。



みんなちがって みんないい

同性の友だちを好きになったり、自分の体の性別に違和感を感じたりしている人は、日本ではおよそ8.9%、11人に1人の割合で存在するといわれています。

みなさんの周りに、左利きの人やAB型の人はいませんか？

8.9%という割合は、左利きの人やAB型の人と同じくらいの割合です。多いと思いましたが？ 少ないと思いましたが？

ひとりひとりが“自分らしく”毎日を過ごせるといいですね。『みんなちがって。みんないい』です。



2月3日は節分です。毎年豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするおうちもありますね。今年の恵方は東北東です。東北東を向いて、願い事をしながら恵方巻を食べると、何かいいことがあるかもしれません。

鬼は～外！の豆の豆知識

節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をするのですね。



どれが大豆？

大豆を使っている食品を〇で囲もう

枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ

こたえ
全部、大豆からできています。美味しさも優秀ですね！