



中野区立武蔵台小学校
令和6年2号
校長 若菜康史
養護教諭 金田ゆか

2月の別名に「梅見月」があります。梅は厳しい寒さの後に咲く、春の訪れを知らせる花です。学校に来る途中の道で咲いているのを見かけ、もうすぐ春が来るなど感じました。寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。そのためには、生活リズムを整えること、食事に気を付けること、体を動かすこと、手洗いが大切です。



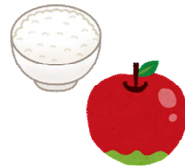
運動と食事について

わくわくマラソンが始まりましたね。みなさんが頑張っている姿を保健室から応援することが最近の先生の楽しみです。自分のペースで、無理をしすぎないようにしてくださいね。

みなさんの中には、習い事で運動をしている人も多いのではないのでしょうか？ 運動するとき、特に力を発揮したい日の食事について考えたことはありますか？ 気を付けてほしいポイントは2つあります。今日から少しずつ意識してみましよう。水分補給も忘れずに！

*食べる物の選び方

たくさん運動する前には、消化に時間がかかる脂質の多いメニュー（揚げ物など）は避けましょう。糖質を多く含む主食（ごはんやうどん）、果物などの消化のよい食品を選びましょう。



*食べるタイミングに気を付けよう

運動するときにパワーを効率よく使えるように、食べる時間にも気を付けましょう。

運動する前の日

: 脂質を控えて主食をしっかり食べましょう。

主食だけにならないように、バランスよく食べることも大切です。



運動する2～3時間前（朝食）: 糖質が多く消化しやすいものがおすすめです。

おにぎり、バナナ、うどん、パンなど

運動した後

: エネルギー補給のための糖質、筋肉修復のためのタンパク質、疲労回復のためのビタミン＝バランスのとれた食事



中野区食育ポータルサイトより

そろそろ花粉症対策を…

スギやヒノキなどの植物の花粉がたくさん体内に入ってくると、体は「敵が入ってきた！」と勘違いして、くしゃみや鼻水や涙などをだして、花粉を体の外に追い出そうとします。これが花粉症です。今はまだ花粉症で無い人も、これから花粉症になる可能性があります。

症状が重い人はとても辛いと思いますが、残念ながら、保健室では顔を洗ったり、目を冷やしたりすることしかできません。今から対策していきましょう。

対策① マスクやメガネを着ける

体内に入ってくる花粉の量を減らすために、マスクやメガネを活用しましょう。隙間の無い、ぴったりサイズを選ぶことが大切です。



対策② ガラガラうがい

のどに付いた花粉を体の外に出すために、家に帰ったらうがいをしましょう。鼻うがいも効果があると言われています。



対策③ 顔を洗う

家に帰ったら、手洗いうがいと一緒に、顔を洗いましょう。専用の目薬を持っている人は、目も洗うとさらにすっきりしますよ。



対策④ ツルツルした服を着る

出かけるときは、表面がツルツルした素材の上着を着ると花粉が付きにくいのです。髪の毛にも花粉が付くので、帽子をかぶることも有効です。



花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが連続して出る。
- 透明でサラッとした鼻水が出る。
- 熱は無い。
- 目のかゆみが強い。
- 症状が2週間以上続いている。

カゼ

- くしゃみや咳が時々出る。
- 黄色くねばねばした鼻水が出る。
- 熱がある。
- のどが痛い。
- 症状は数日で治る。

インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないとい
けないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザと
の戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエン
ザウイルスに感染することによって
起こる病気です。38℃以上の発熱や
頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が
急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?

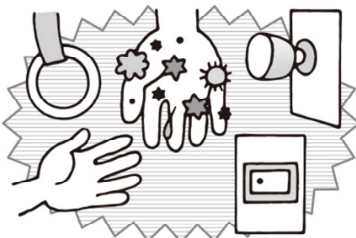


飛沫感染

感染した人のくしゃみや
せきに含まれるウイルスを
吸い込むことでうつります。

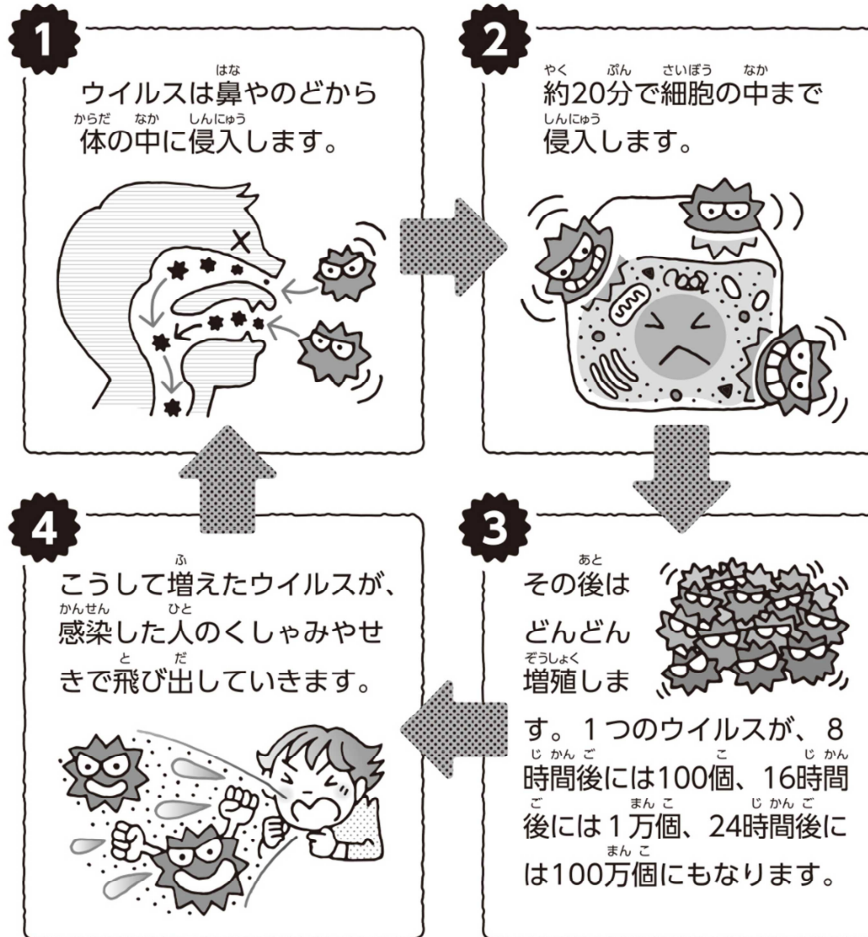
接触感染

感染した人のせきやくしゃ
みなどの飛沫がついたドアや
机に触れると、ウイルスが手
に付き、その手で口や鼻に触
れることでうつります。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザ
ウイルス。その理由は体の中に入って
から増殖するまでのスピードがとても
速いからです。



予防方法は?

マスクをする
飛沫感染の
リスクを下げる他、人にうつす
心配も減ります。



手洗い
外出から帰った時は
せっけんで手を洗いましょう。
その後アルコール消毒をするの
がオススメです。



適度な湿度を保つ
乾燥した環境は、インフルエンザ
ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能
が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、
十分な睡眠やバランスのよい
食事で体の抵抗力を高める
ことも大切です。