



# わんぱく丸

子どもむけ  
ほけんだより  
令和6年2月9日  
高野小学校

## おとなも子どもも気を付けて！

2月は、全国生活習慣病予防月間です。生活習慣病とは、かたよった生活習慣を続けることで起こる病気たちです。がん、心臓の病気、血管の病気、とう尿病などがあります。生活習慣病は、おとながかかる病気だと思われていますが、子どももかかることがあります。また、子どものころからの生活が影響することもあります。

規則正しい生活を送って、生活習慣病を防ぎましょう。

### 生活習慣病チェック！

#### 危険度チェック

- ☐ 朝ごはんを食べない
- ☐ カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ よく噛まず、早食いをする
- ☐ 寝る時間が遅い



1つでも  
当てはまった人は  
要注意！



毎日の生活を見直してみよう

みんなの生活は  
大丈夫かな？



健康を守る生活は、食事、睡眠、運動がしっかりできていることとストレスをためないことが大切です。



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中がどんどんびん感になりさらに症状がひどくなります。

今年は、花粉がよく飛ぶと予想されています。ひどくなる前に花粉を体の中に入れないような工夫をしたり、治りようを始めたりしましょう。



**クイズコーナー** 2月20日はアレルギーの日です。日本で花粉症と初めてしんだんされたのは？ ①今から80年前ごろ（太平洋戦争が終わったころ） ②今から60年前ごろ（1961年） ③今から20年前ごろ（2000年）

### かくれ脱水って？

夏は汗が出ていくのが見えるのと、のども乾くので水分を取りますが、冬も水分補給は必要です。冬は汗こそかきませんが、呼吸やひふからのじょう発で体から水分がうばわれています。冬は空気が乾いているので、そのスピードは速いです。

冬はのどが乾きにくいので、忘れず水分を取ってかくれ脱水を防ぎましょう。