

体重測定の際の保健指導だより

本校では、身長・体重を測定する時間に、10分程度のミニ保健指導を行っています。

—令和元年度(平成31年度)1月は一

テーマ「よくしよう、よくなるうとする力(自然治癒力)」

かぜやインフルエンザの季節になると、私は、「風邪ウイルスVS人間の体」の戦いを思い浮かべてしまいます。そのことを子どもたちと一緒に考えてみました。



風邪の症状と言えば？

鼻水、せき、くしゃみ、のどの痛み、鼻づまり、たん、熱、節々の痛み、吐き気、嘔吐、下痢などなど

これらは、それぞれ意味があって起こります



ウイルスと体との戦いの中で起こることで、体は回復する力を持っています。(自然治癒力) すぐに薬やお医者さんに頼るのではなく、自分の体の力で治せるところは治っていきます。

この自然治癒力を高めるためには



規則正しい生活を送ることが大切です。

「子どもは発熱だけなら心配ない。」と小児科のお医者さんが言っておられました。ぐったりしている、嘔吐や下痢がひどいなど身体症状が出ていなければ、慌てなくてもいいそうです。子どもの自然治癒力は高いです。

大人はというと、回復するのをじっと待つ余裕がないことや、大きな病気が潜んでいることへの不安もあり、薬やお医者さんに頼ってしまいます。かぜのかけり始めなら、自然治癒力で治せるといいなと思いますが…。

