

ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和元年 12月 20日



2019年も残すところあとわずかになりました。もうすぐ待ちに待った冬休みが始まりますね。この1年はみなさんにとってどんな年でしたか？元気に過ごせましたか？いよいよ寒さも本番。冬休みはクリスマス、大みそか、そしてお正月と行事が続きます。楽しく過ごせるように健康な冬休みにしましょう。そして、1月6日には、みなさんの元気な顔を見せてください。

☆ 新年を START ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの 健康生活 ☆

<p>生活リズム 崩さずに！</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しあつども運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがひ</p> <p>換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

あたためていますか？

3つのくび

- マフラー (Mafurā)
- 手ぶくろ (て 手くび 手ぶくろ)
- くつ下 (あし 足くび した くつ下)
- ネックウォーマー (くび ネック ウォーマー)
- 長そで (て 手くび なが 長そで)
- タイツ・レギンス (あし 足くび タイツ・レギンス)

「くび」「手くび」「足くび」は、太い血管が皮ふの近いところをとお通っているのだから、体の中の熱が逃げやすい場所です。また、「えい元」「そで口」「足元」は、衣服内の温められた空気が逃げやすい場所でもあります。そのためこの3つのくびをあたためると体の熱が逃げずに、体をあたためることができます。

昔も今も、冬はやっぱりかぜ予防

12月22日は冬至です。

1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」と言います。

この日にはカボチャを食べたり、ユズをうかべたお風呂に入ったりするとかぜをひかなくなるという言い伝えがあります。

カボチャにふくまれているカロテンやビタミンA、ユズにふくまれているビタミンCは、どちらもかぜ予防に効果があると言われています。

また、ユズのいい香りの中でお風呂に入ることによって、体があたたまるだけでなく、心のリラックスもできます。このように考えると、

昔の人が「かぜをひかず、元気に過ごせるように」とやってきたことが、今でも残っているのかもしれないね。



暖かくて気持ちいい～ のにやけど？

ちょうどよい温度のものでも、長い時間、からだにぴったりくっつけていると、皮膚の奥のほうがかぶついてしまいます。これが「低温やけど」です。



カイロや湯たんぽはタオルなどで包んで使う



12月



ハンカチ・ティッシュ・つめ切り
調べ 結果発表！！

健康委員会が行っている「ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ」で、すべて全員〇がたったクラスは4-2でした！！
すばらしいです！！

次のクラスが各項目で全員〇でした。
1-1・・・ハンカチ
さくら・・・つめ切り

～お知らせ～

❖ 1月4日(土)～1月10日(金)に第2回げんきもりもりカードを実施します。必ずチェックしましょう。合わせて、アウトメディア調査を返却します。目標を立てる参考にしてください。

❖ 1月の身体測定は下記の日程で行います。

1月7日(火) 1・2・3年、さくら

1月8日(水) 4・5・6年

❖ 保護者の方へお願い

ご家庭で不要な洋服、靴下、肌着(パンツ以外)、ハンカチ、新しいパンツ、新しい歯ブラシ等がございましたら、保健室まで寄付していただくと大変助かります。着替え、保冷剤をくるむ、歯磨き指導・歯みがき週間準備に使用させていただきたいと思っております。

