



令和5年度
東小学校
保健室



「もういくつ寝るとお正月♪」の歌がピッタリな時期になりましたね。今年の目標は達成できそうですか？来年はどんな年にしたいか、もう考え始めている人もいませんか。みなさんが、来年も健康で元気に1年を過ごせることを願っています。



ふゆ くうき ちゅうい
冬は空気の〇〇に注意！

冬は寒いから…う～ん…

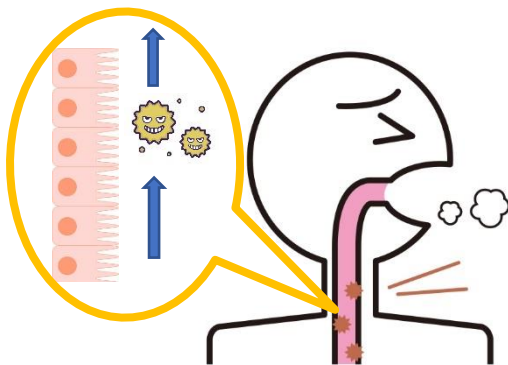
何に注意すればいいんだろう？



寒い季節、何だかせきが止まらなくなったり、のどが痛くなってしまったりしたことはありませんか？

それは、空気の乾燥によるものです。空気が乾燥すると、空気を体の中に取り込む通り道であるのども乾燥してしまうのです。では、のどが乾燥するとどんな影響があるのでしょうか。

まずはのどのしくみを見てみよう！



みんなののどには、線毛と呼ばれる毛のようなものが生

えています。線毛は、口からウイルスを取り込んでしまっ

たときに体の中に入らないように外へ出してくれる役割を

持っています。この線毛が、乾燥することで動きが弱くな

ってしまうのです。つまり、体の中にウイルスを取り込み

やすく、かぜを引きやすくなってしまいます。

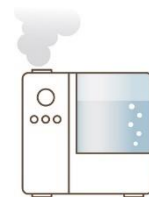
のどを乾燥から守るためには…？



うがいをする



マスクをする



加湿器をつける



がつ にち ふゆやす はじ
12月26日から冬休みが始まります！

クリスマスが終わったら、すぐに冬休みが始まります。そして冬休みが始まれば、次に会うのは年明けになりますね。みんなが良い年越しを迎え、来年も元気に学校に登校するために気を付けてほしいことがあります。



①誰と、どこで、何をして遊ぶのかをお家の人に伝えてから遊びに行こう

ふだんからしていることですが、冬は天気もくずれやすく、日も短いので特に注意が必要です。もし、遊んでいて外が暗くなり始めたら、帰る時間ではなくても早めに帰るようにしましょう。

②出かけるときは十分な防寒対策で体を冷やさないようにしましょう

家の中は暖かくても、外は風も吹いていてとても寒いです。体が冷えてしまうと免疫力が下がりがぜを引きやすくなってしまいます。首・手首・足首の3つの首を温めると効果的に体を温めることができます。



③足元に気を付けて歩こう

最近、寒いからと言ってポケットに手を入れたまま歩いている人はいませんか？冬は雪が降ったり、地面が凍ったりしてつまずいたり滑ったりしやすくなっています。もしポケットに手を入れたまま転んでしまったら…。大けがにつながります。

年明け、元氣なみなさんの姿を見るのを楽しみにしています。
よいお年を！



ショウガが体を温めるって…ホント？

ショウガと言えば体がポカポカ温まるイメージがありませんか？冬にはショウガ湯を飲むと良い、と聞いたことがある人もいかもしれません。ショウガを加熱するとショウガオールという成分が発生し、その成分に体温上昇の作用があります。

加熱する時間が長いほどショウガオールが増えるので、じっくりコトコト煮て作るスープなどに入れると効果的です。



ショウガオールの効果：冷え性改善・免疫力向上・抗酸化作用・血行促進・脂肪燃焼