



宇都宮市立今泉小学校 保健室
 令和4年1月発行
 ほけんたよりは、おうちのひとと
 いっしょによみましょう。

あけましておめでとうございます！ 2022年は、^{ねん} 寅年です。

「^{とら}虎に^{つばさ}翼」ということわざを知っていますか？^{つよ}強い^{ちから}力のある^{ひと}人にさらにさらに^{ちから}力が加わることを意味し、「^{うし}鬼に^{かなぼう}金棒」などと同じ使い方をします。

まだまだ^{ゆだん}油断できない^{かんせんしょう}感染症に負けないよう、「^{とら}虎に^{つばさ}翼」の^{げんき}元気な^{からだ}体をつくり、^{こころ}心や^{からだ}体も大きく^{せいちょう}成長できるよう、いろいろなことにチャレンジしてみましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

そと げんき
外で元気にあそぼう！



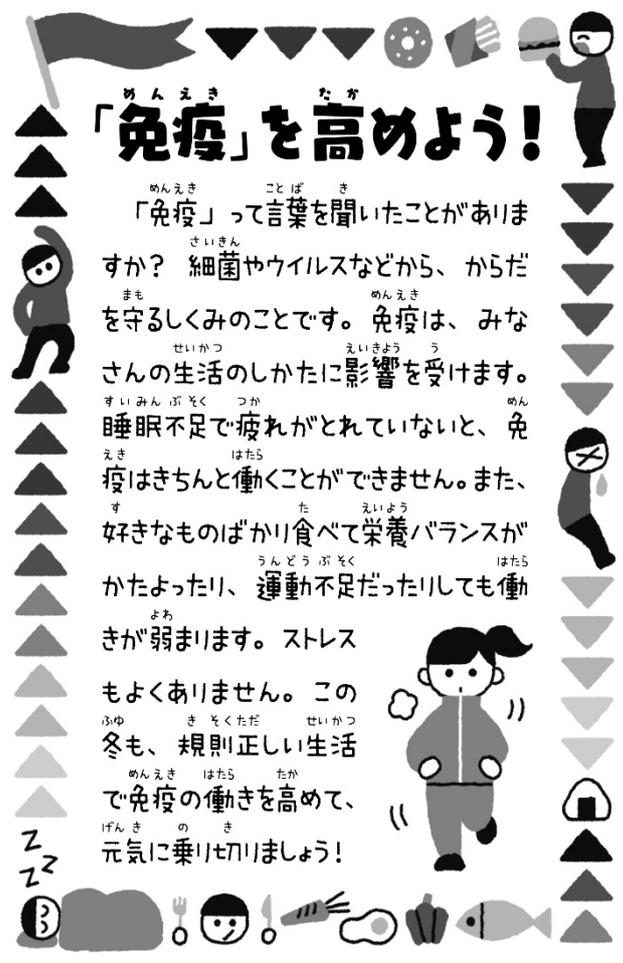
あさ
朝のチェック！
 きょう たいちよう
今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、^{しんがた}新型^{かんせんしょう}コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？ 朝、自分の^{たいちよう}体調をチェックしてみましょう。

- ^{ねむ}ぐっすり眠れましたか？
- ^おすっきり起きられましたか？
- ^{ねつ}熱や^{ずつう}頭痛、^{いた}のどの痛み、^{なか}お腹の痛みはありませんか？
- ^{あさ}朝ごはんは^た食べられましたか？
- ^{なか}お腹をこわしていませんか？

めんえき たか
「免疫」を高めよう！

めんえき ^{ことば}「免疫」って言葉を聞いたことがありますか？ ^{さいきん}細菌やウイルスなどから、^{からだ}からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。^{すいみん}睡眠不足で^{つか}疲れがとれていないと、^{めんえき}免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて^{えいよう}栄養バランスが^{うんどう}かたよったり、^{ぼく}運動不足だったりしても働^{よち}きが弱まります。ストレスもよくありません。この^{ふゆ}冬も、^{きそく}規則正しい^{せいかつ}生活で^{めんえき}免疫の働^{はたら}きを高め、^{げんき}元気に^の乗り^まりましょう！



さむ ひ おんかつ 寒い日には・・・「温活」してみませんか？

おんかつ なん 温活って何のこと？



からだ あたた たいおん あ かつ
体を温めて、体温を上げる活
動のことです。今の人は昔の
ひと くら たいおん
人に比べて、体温が0.5～1.0
ど ひく
度くらい低いそうです。

たいおん あ 体温を上げるとどうなるの？



たいおん ど あ めんえきりよく
体温が1度上がると、免疫力が
5～6倍になり、かぜにかかり
にくくなったり、びょうき
にならなくなったりするそうです！

ひ しょう こ ぶ 冷え性の子どもが増えているの？



こ かね こ むかし
「子どもは風の子」は昔の
はなし ねん まえ へいねつ
話！30年ほど前までは、平熱
が37度台の子どもが多かった
そうです。今は35度台の子
どももいますね。

こ ひ しょう えいきょう 子どもの冷え性による影響は？



かぜをひきやすくなる、イライ
ラする、朝起きるのがつらい、
お っ ち ち
落ち着かない、などなど・・・
からだ ひ いろいろ えいきょう
体が冷えることで色々な影響
があるとされています。

じっせん おんかつ 実践！「温活」やってみよう～！

① まいにち しょくじ ひ からだ 毎日に食事で冷えない体づくり！

からだ あたた た もの あか くる いろ た もの
⇒体を温める食べ物は、赤・黒・だいたい色の食べ物です。
なまやさい お か こうかてき
生野菜のサラダをかぼちゃなどに置き換えるなどが効果的！



② まいにち はい ち 毎日お風呂に入って血のめぐりをよくしよう！

ゆぶね けっこう からだ うちがわ あたた
⇒湯舟につかることで血行がよくなり、体の内側から温まります。



③ ぜんしんうんどう きんにく うご 全身運動で筋肉を動かそう！

きんにく ひ からだ
⇒筋肉がつくと、冷えにくい体になります。なわとびがおすすめです♪



保護者の方へ ～路面着雪・凍結時の歩行について～

年明けの1～2月は例年、多くの地域で寒さのピークに入る時季です。雪はもちろん、雨が降った後にも路面の凍結が起きるなど、歩行に注意を要する場面が多くなります。着雪・凍結が見られる日のお子さんの登校時にはお声かけをお願いします。

また、普段履きのスニーカー等で雪や氷の上を歩くと転倒の危険性があるほか、水がしみると冷えや「しもやけ」の原因にもなります。雪や氷が多く残っているときは、長靴や雪用ブーツ等、滑りにくく水に強い履き物の着用をお勧めします。

なお、保健室でも転倒や水濡れに備えて替え着を用意していますが、数やサイズに限りがあります。あらかじめおうちからお子さんに持たせるなどの対策もご検討いただければ幸いです。

