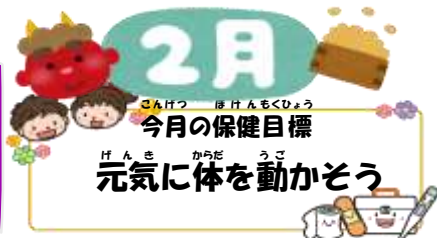


【お家の人と読んでください。】

SUKU²ほけんだより



1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」と言って、年度末の3か月間は、あっという間に時間が過ぎるように感じると言われますが、学校生活も同じです。6年生は卒業へ、下級生は進級まであと一歩。気持ちよく令和5年度を締めくくるためにも、病気に負けず元気に過ごしていきましょう。



寒い冬でも「冷え知らず」を目指して！



頭痛
首・肩こり
腹痛 だるい

免疫力の低下

肌のかさつき

やる気低下
気分の落ち込み
イライラ・不眠

冷えによる不調はさまざま

4つの 冷え対策

①運動して

筋肉をきたえる
体の熱のほとんどは
筋肉で作られる！

②たんぱく質を 多くとる

熱をつくってくれるから
冷え予防に最適！

③暖かい服装を 意識する

上手な重ね着と、首・手首・
足首を温めて。

④お風呂で

温まって
血流アップ
心も体も
ゆっくり温めて

なぜ予防チェック

- ☐ 流水とせっけんで手を洗っている。
- ☐ 9時間以上眠っている。
- ☐ 好き嫌いせず食べている。
- ☐ 元気に体を動かしている。
- ☐ 気温に合わせた服装をしている。
- ☐ 乾燥予防に水分をとっている。

！かくれ脱水に注意！



疲れやすい

眠い

喉が渇きやすい

私たちの体は、寒い冬でも汗をかいています。でも、寒いと水を飲むことが面倒になりがちですね。（こくふだ先生の子供も、毎日水筒を持っていくのにあまり飲まず、わたしに怒られています。（笑）

冬は空気も乾燥しているので、水分摂取が足りないと、のどの粘膜なども乾燥して傷つきやすくなります。感染症のウイルスや菌は、この「乾燥」が大好きです。

手洗い・うがい、そしてこまめな水分摂取を忘れずに！！