

ほけんだより



しんでんしょうがっこう ほけんしつ
新田小学校 保健室

こんげつ しわす ねん ばんにつしやうじかん みじか とうじ
今月は、師走。1年で1番日照時間の短い冬至も
やってきます。ゆうがたくら はや にちゆう あさゆう
夕方暗くなるのも早く、日中と朝夕の
かんたん さ おお じ き いふく じょうず たいおん
寒暖の差が大きいこの時期は、衣服で上手に体温
ちようせつ げん き ふゆやす
調節をしていきたいものです。そして元気に冬休み
むか
が迎えられるといいですね。

12月の保健目標

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう



せんせいさむ ほけんしつ き とうす み
「先生寒いです！」と保健室に来た人の様子を見ると、ほとんどの
ばあい ふくそう さむ い すが すなお きもち
場合、「その服装じゃ寒いかも…」というのが素直な気持ちで
す。はだ着を着ていない、短いパンツやスカート、短いくつ下など
…。『おしゃれ』『お気に入り』『動きやすい』と片づけるのは簡単で
すが、どうしてもマイナス面が目立つのです。はだ着を着たり、厚
いながめのかつ下やタイツなどをはいてきたり、服装を寒さに合わせ
て整えることが大切です。また、ストレッチや軽めの運動などを取り
入れて、体を動かすことでも体を温めることができますよ。



みんなのため、自分のために朝の健康観察！

あさ ねつ ほい かん たいおん はか
朝、熱っぽいと感じたら、まず体温を測ってみてください。

★熱はなく、登校するとき…

がっこう たいちやう わる ほけんしつ き
学校で体調が悪くなったら、保健室に来てください。

★37.5℃以上のとき…

がっこう やす ねつ たか
学校は休んだほうがよさそうです。熱が高くなったり、だるい、関節が痛むなどの症状が出てきたり
した場合は、早めに病院へ行きましょう。

はや やす かいふく はや かんせんしやう ばあい りゆうこう ひろ すく
早めに休むことで、回復が早まり、もしも感染症だった場合に流行が広がるリスクも少なくなります。
自分自身のため、みんなのためにも、熱がある時は無理をしないでくださいね。

次の一年の健康のために…

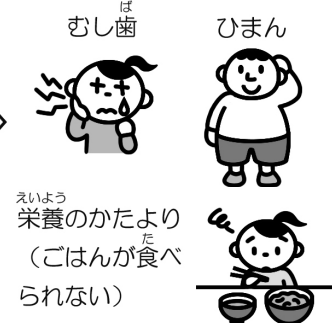
もうすぐ冬休み。学校でも大そうじを行います。おうちでもそれぞれ年末に予定されているかもしれませんね。たまったよごれやホコリをおとし、使わないものを片付け…こうした身の回りの「清潔」や「整理整頓」も実は、毎日を健康に過ごすための大事なポイントなのです。さらに、力を入れてふきそうじをしたり、重いものを運んだりして、自然と体を動かすことにもつながります。寒い日が続く、外で遊ぶのがつらくなる人もいます。一生懸命にそうじをすれば、気持ちもスッキリすると思います。一年最後の大事な仕事、身の回りをきれいにしておいて新しい年を迎えましょう。



お菓子の食べすぎに気をつけて！



食べすぎると、こんなことになるかも！



● 食べるときのくふう・ちゅうい

・お皿にとりわけて食べる



・ながら食べをしない



・1人で食べない
(おうちの人と食べる)



今も昔も、冬はやっぱりかぜ予防

一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を『冬至』といいます。この日は、かぼちゃを食べたり、ゆず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。かぼちゃに含まれているカロテンやビタミンA、ゆずに含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、ゆずのいい香りの中でお風呂に入ること、体があたたまただけでなく、心のリラックスもできます。昔の人が「かぜをひかず、冬を元気にすごせるように」とやってきたことが、今でも残っているのかもしれません。

おうちの空気 乾燥する冬の子どものかゆみ対策

