

げんきっこ

R5.1 横央小保健室

1月号



おうちの人とよんでね！



あ
明けておめでとうございます。
ことし ねが
今年もよろしくお願いします。



冬休みが明けました。今年はどうな一年にしたいですか？何か目標をもっていると、その目標のために何をしようかなと考えられて、より良く過ごせますよ。今年もみなさんが大きなけがや病気をせず、元気に楽しく幸せに過ごせますよう、お祈りしています。



ハ ヤ

かんそう ちゅうい

部屋も のども 乾燥注意！

冬だからといって、水分を摂らなくなっている人はいませんか？冬は空気が乾いています。さらに、マスクを着けて過ごしていると、口元やのどがかわいていることに、気づきにくくなるのです。冬でもこまめに水分補給をしましょう。



空気が乾燥していると、ウイルスが口の中に入りやすくなります。加湿器を使用したり、ぬれたタオルなどを置いたりすることで、部屋の湿度をあげましょう。



せいかつ

み なお

生活リズムを見直そう



はや はやお
早ね早起きをして、睡眠をしっかりとろう

す
好ききらいをせず、バランス良く食べよう



からだ うご じかん
体を動かす時間をつくろう



てあら
手洗いをわすれずしよう

休みモードから学校モードに切りかわられていない人がいますね。健康に過ごすためにも、生活リズムを整えていきましょう。

寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ほう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

やけどに注意!!



「低温やけど」

体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

使い切りカイロ



はだに直接はらない

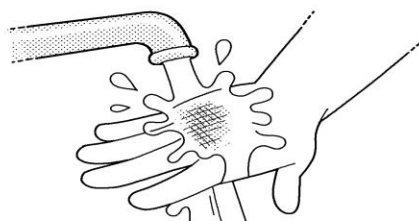
電気カーペット



長時間同じ場所を温め続けない

やけどをしてしまったら

すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
続けて冷やす時間は、10分以内にします。冷きやくジェルシートや冷きやくスプレーは、効果がありません。



© 少年写真新聞社 2023

4つの冷え性改善ポイント

服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着をする
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・からだをあたためる食材をとる
(大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)



生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・シャワーだけではなく、湯船にもつかる



運動

- ・ストレッチで血液循環をよくする
- ・からだの熱を発する“筋肉”を鍛える

「薬物乱用防止教室」がありました！

12月6日（火）に6年生対象の「薬物乱用防止教室」がありました。宇都宮南警察署の方による薬物の危険性についてのDVDを視聴して、クイズに挑戦し、誘われたときの断り方を実演しました。また、危険ドラッグや大麻の標本を見させていただきました。

