

ほけんだより 12月

令和4年12月1日
八幡台小学校 保健室
No. 9

朝晩の冷えこみがきびしくなり、冬らしくなってきました。朝あたたかい布団から出るのがつらい人も多いのではないのでしょうか？ すっきり起きられていますか？

朝ごはんを食べて体を動かしているうちに、体温が上がり、脳（頭）と体が動き始めます。

今年もあと少し、寒さに負けず元気に過ごしたいですね♪



～12月の保健目標「かぜの予防をしよう」～



いつも心に

ウイルスには
ま
負けないぞ！ 作戦

- ① 外から帰ってきたとき、食事を
する前、トイレのあとに
「〇〇〇〇」をする
- ② きちんと「〇〇〇」をつける
- ③ 朝・昼・夜バランスよく
食べて「〇〇〇〇」をとる
- ④ まどを開けて部屋の
「〇〇〇」をする
- ⑤ 一日のつかれを
とるために早くねて
「〇〇〇〇」をとる

〒471-1509 愛知県八幡台 八幡台小学校 保健室

冬至と言えば... かぜ予防??

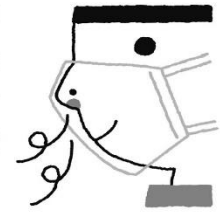


寒さとともに、だんだんと日が短くなってきました。1年の中で夜がもっとも長くなる日（※2022年は12月22日。年によって変わります）を『冬至』といいます。昔から「冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかない」という言い伝えがありますが、実際に、ゆずのビタミンCやカボチャのビタミンA・カロテンはかぜ予防に効果があるといわれています。また、ゆずのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。寒い季節、かぜをひかないようにという思いは、昔も今も変わらないのかもしれないですね(*^-~*)



マスクのときも鼻呼吸！

マスクを付けると息苦しくなって、口呼吸をしていますか？ 口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。しかし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。



冬休みを楽しく 過ごすために

年末年始に楽しいことがいっぱいの冬休み。体調をくずすことがないように過ごしてくださいね。

- たべすぎないように気をつけて
- のびのびと外でからだを動かそう
- しよくじの後は忘れずに歯みがきを
- いんしゅ（お酒を飲むこと）やタバコはだめだよ
- ふだんと同じ時間に起きよう
- ゆぶねにつかかって温まろう
- やっぱり換気が大事だよ
- すいみんをしっかりとうろう
- みつな場所をさげよう

12月の保健行事

8日（木） 歯科検診 4年・6-2・6-3

