

ほけんだより



令和5年12月 一宮小学校 保健室

2023年も残すところあと1か月となりました。今年はどうなことがありましたか。小さなことでも、いいことが集まれば前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしていきたいですね。



寒さに負けない！冬の服装



★素材のちがう服を重ねる

編み目の大きさのちがいを利用して、空気を通しにくく、温かい服装になります。



★3つの首をあたためる

首・足首・手首は皮ふが薄く血液を温めやすい場所です。そこで温められた血液がめぐって体全体が温まると言われています。

また、そでや首元がとじたものを着ると、空気を逃がさないで温かくなります。

★下着を着る

温度を保つ効果があり、体が冷えにくくなります。



寒くても、必ず両手はそで・ポケットから出しましょう。

つまずいたときや、ボールが飛んできたときに、手を出さず、大きなけがにつながってしまいます。



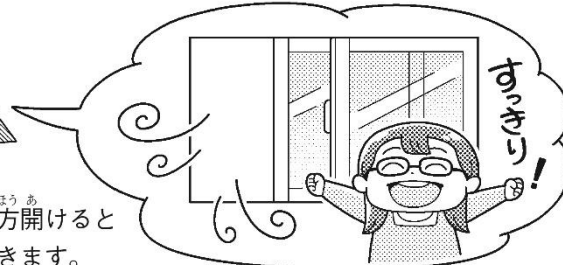
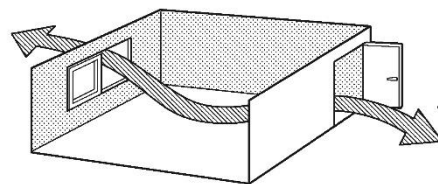
カイロを使うときは、次の約束を守ってくださいね。

★必ず服の上から温めましょう。直接肌に当てると、低温やけど（赤くなってヒリヒリする・水ぶくれができる）を起こしてしまいます。

★学校で使うときは、ポケットなどから出さないようにしましょう。

冬も大切なかん気

冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいいはかん気をしましょう。

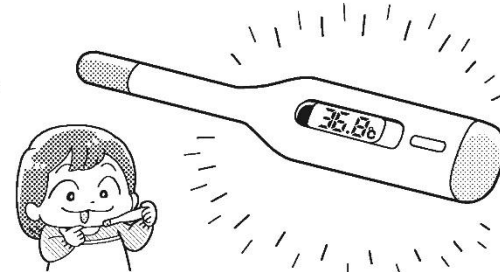


部屋の両側に窓やとびらがあ場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。

© 少年写真新聞社 2023

自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、発熱することで、病原体とたたかう力（めんえき力）が高まるためです。平熱は人によってちがうので、健康なときに熱を測って、自分の平熱を知っておきましょう。



© 少年写真新聞社 2023

ぽかぽかだより No.9



心とからだの元気チェックをしてみよう その2

5月のぽかぽかだよりで、心とからだの元気チェックをしました。あれから半年以上がすぎ、長い2学期も残り約3週間となりました。

次のチェック項目は、5月と同じです。今回は、いくつ当てはまるでしょうか。じぶんの心やからだを見つめて、今の状態を知っておくことは、とても大切です。ときどき、じぶんの心とからだの元気チェックをしてみましょう。

心とからだの元気チェック！

- やる気が出ない
- 集中できない
- イライラする
- 食よくがない
- つかれやすい
- 夜、なかなか寝むれない
- 自分とほかの人をくらべてしまう

心とからだを元気にたもつためには、たっぷりねて、もりもり食べて、しっかり外遊びをするなど、生活リズムをととのえることも大切です（すいみん不足や朝食欠食などは、イライラしやすい原因にもなります）。

また、6月のぽかぽかだよりには「腹式呼吸」、7月には「体ほぐし運動」の方法がのっています。リラックスできるので、ぜひ参考にしてみてくださいね。