

ほけんだより 1月

一宮市立丹陽南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

教室の換気をしよう

2025年がスタートしました。冬休み中は元気に楽しく過ごすことができましたか？1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。まだまだ寒い日が続きますが、ポケットから手を出して、今月も安全に過ごしましょう。

「冬休み 歯磨きチェックカード」にはしっかり取り組めたでしょうか？生活リズムは崩れていませんか？崩れてしまった人は「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、少しづつ生活リズムを整えましょう。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

3学期身体計測を行います

にってい
【日程】

1月 8日 (水)	ひばり
1月 9日 (木)	3年生
1月10日 (金)	1年生
1月15日 (水)	4年生
1月16日 (木)	6年生
1月17日 (金)	5年生
1月20日 (月)	2年生

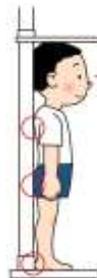
そくてい
【測定のポイント】

※身長、体重をはかります。
※体操服をわすれないようにしましょう。



たいじゅう
体重

• 体重計には、静かにのって静かにおります。



しんちよう
身長

• 背中、おしり、かかとの3点を柱にピッタリと着けます。

さむ寒～い！！ あなたに… 服装の工夫

★重ね着をしよう！

半袖のTシャツ1枚に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまり暖かくない…そんな経験がある人いませんか？重ね着をすると「空気の層」がい



★「3つのくび」をあたためよう！



首にはマフラーやネックウォーマー、手首には長袖の服や手ぶくろ、足首にはたけの長いズボンやくつ下などで保温しましょう。特に首には、皮ふのすぐ下に太い血管が通っていて、熱が逃げやすいところです。ここを温めるだけでずいぶん違いますよ！

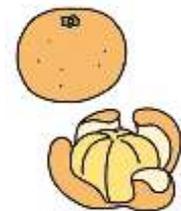
★洋服の「素材」をチェックしよう！

着るものは生地の厚さに加えて、風の通しやすさがポイントです。例えば上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。冬の定番、毛系のセーターは風を通しやすいのでいちばん上に着ると暖かさは今ひとつかもしれません…



ミカンを食べたら黄色くなった?!

冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口いっぱい甘ずっぱい味が広がってとてもおいしいですね。ビタミンCたっぷりがかぜよぼうにも効果的です。おもわずたくさん食べたくなるミカンですが…いっぺんにたくさん食べた後、手のひらがなんだか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？



これは「柑皮症」といって、カロテンのとりすぎが原因で起こるものです。カロテンが豊富な野菜(にんじん、かぼちゃなど)を食べすぎても、同じ症状が出るようです。食べる量を減らせば自然になおるので、病院へ行く必要はありません。『食べすぎているよ』という体からのサインと考えるといいかもしれませんね。