

ほけんだより

ふゆやす ころ
冬休み号

一宮市立北方小学校 保健室 R6.12.20

12月21日は、「冬至」です。冬至は、1年で最も日が短い日のこと。この日にゆずをうかべてゆず湯に入るとかぜをひかずに冬をこせると言われています。実際にゆず湯には、血行をよくし、体を温める効果があります。冬休みは、みなさんが楽しみにしている行事があります。生活リズムを整え、元気に冬を乗りこえましょう。

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる
楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいられるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

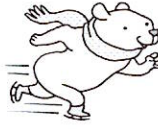
ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



いよいよ本番! 寒いと来室するみなさんへ

「先生、寒いです〜!」と保健室にやってきた人の様子を見ると、ほとんどの場合、「それじゃあ寒いかも…」というのがすなおな思いです。はだ着をつけていない、短いパンツやスカート、ボタンをかけていない、短くつ下または「はだし」…。『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。

保健室にはからだ冷えてしまったときに使えるものもありますが、もちろん、本来は体調をくずした人のためのそなえです。はだ着をつけたり、厚い・長めのくつやタイツなどをはいてきたり、ふくそうを寒さに合わせてととのえることが大切。また、ストレッチや軽めの運動などを取り入れてからだを動かすことでも、からだをあたためることができますよ。



冬はケガをしやすくない?!

! 筋肉が硬くなる
寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



! ポケットに手を入れてしまう
手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



! 暖房器具などの使用
暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



健康に年を越して、新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!