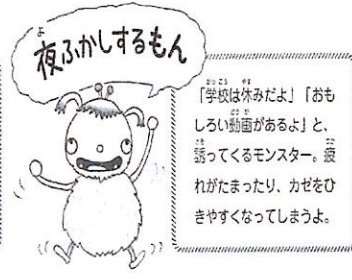
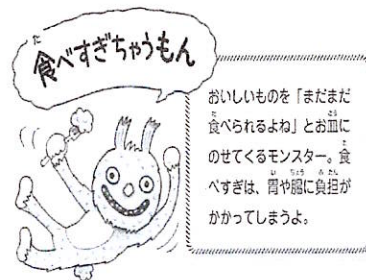
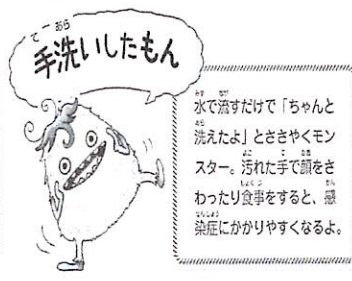
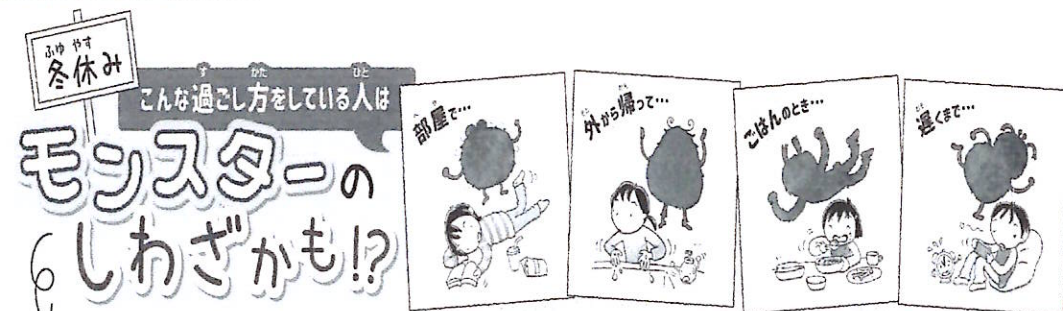


ほけんだより

ふゆやす ごう
冬休み号

一宮市立北方小学校 保健室 R7.12.22

12月22日は、「冬至」です。冬至は、1年で最も日が短い日のです。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越えましょう。



冬のお出がけの
ポイントは?

- 寒さ対策**
- ☐ 下着を着る
 - ☐ 重ね着をする
 - ☐ 3つの首をあたためる

- 事故対策**
- ☐ 明るい色の服を着る
 - ☐ なるべく早く帰宅する
 - ☐ おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える



モンスターをやっつける方法はどれかな?

早起き お手洗い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
好き嫌いを食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩

いよいよ本番! 寒いと来室するみなさんへ

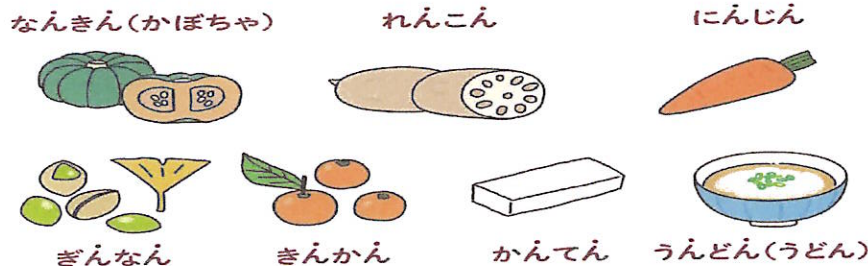
「先生、寒いです〜!」と保健室にやってきた人の様子を見ると、ほとんどの場合、「それじゃあ寒いかも…」というのがすなおな思いです。はだ着をつけていない、短いパンツやスカート、ボタンをかけていない、短いくつ下または「はだし」…。『おしゃれ』『お気に入り』『動きやすい』と片づけるのは簡単ですが、どうしてもマイナス面が目立つのです。

保健室にはからだがかえってしまっただけ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・長めのくつ下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です。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。



食べて元気に? キーワードは「ん」

12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります(2025年は12月22日)。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前が「ん(うん→連)」がつく7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。



では、なぜこれらの食べものがピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたのかもしれませんがね。



感染対策

続けよう

マスク



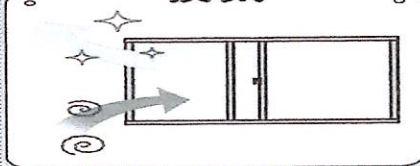
表面をさわらずに
すばいように

手洗い



清潔なハンカチも
忘れずに

換気



2カ所をあけて
空気の通り道を作ろう

寒くても換気しよう

換気をしなないと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



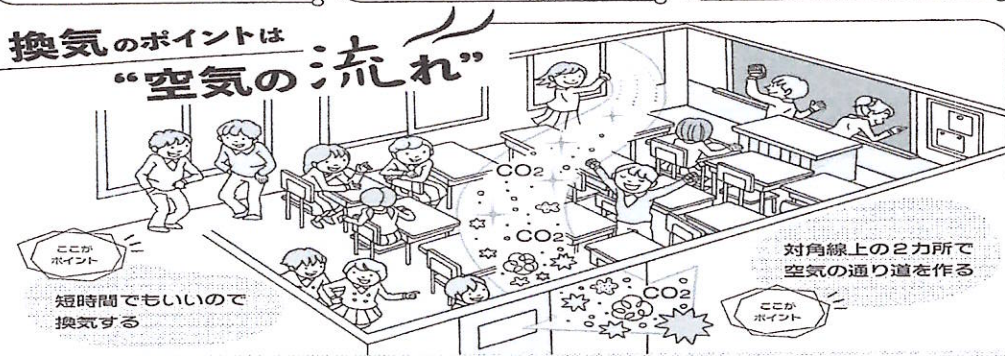
アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



短時間でもいので
換気する

対角線上の2カ所を
空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

ウイルスから体を守る 3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起き
する



朝ごはんを
食べる

運動する

みんなもやって、
元気マンになろう!