



早寝 早起きの習慣を守ろう

いよいよ冬休み！学校が休みだからといって夜更かししたり、朝寝坊したりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうすると、体調にもよくない影響が出ます。とはいえ、年末年始の行事などでどうしても夜遅くまで起きてしまいがちです。そのときは、起きる時間をふだん学校へ行く時間と同じにすることが大切です。

起きるのがふだんより2時間以上ずれると「時差ぼけ」状態になり、頭痛や体のだるさ、強い眠気が出てしまいます。そうすると3学期のスタートにつまずきかねません。

学校がある日と同じ時間に起きる！がキーワードです。



食べ過ぎに気をつけて

年末年始は、家族や親せきの方などと食事を楽しむ機会が多くなります。楽しい食事は、ついつい食べ過ぎてしまいます。「もうちょっとだけ…」と食べていると、気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりするかもしれません。自分のおなかと相談してほどよく食事を楽しみましょう。それでも食べ過ぎてしまったら、翌日の食事を軽めにしたり、運動したりしましょう。



食べて元気に？ キーワードは『ん』

12月には1年のうちで最も昼が短く夜が長い「冬至（とうじ）」があります。（2024年の冬至は21日）この日はかぼちゃを食べたり柚湯に入ったりする風習があります。また「冬の七種（ななくさ）」といって、名前に「ん（うん→運）」がつく七種類の食べ物をお供えしたり、食べたりするという習慣が昔からあるそうです。



なんきん(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

ぎんなん

きんかん

かんてん

うんどん(うどん)



では、なぜこれらの食べ物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はいずれも風邪予防に役立ちます。

冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれませんがね。

体によい食材ですが、そればかりを食べるのではなく、バランスよく取り入れるようにしましょう。



気をつけて!!

低温やけど



冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



「やけどした!」覚えておいてほしいこと



水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。



やけどした場所に水ぶくれができたら、つぶさずに病院を受診。

今年の



今年1年、元気に過ごせましたか? 次の項目をチェックしてみてね。



- | | |
|--|---|
| ☐ 早寝早起きを心がけている | ☐ 適度な運動をしている |
| ☐ 朝ごはんを食べている | ☐ 自分なりのリラックス法がある |
| ☐ 夜はぐっすり眠れている | ☐ 調子の悪いときは早めに |
| ☐ 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | 休むようにしている |
| | ☐ 規則正しい生活をしている |

☒ の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています!