

さいたま市立仲本小学校 11月30日 保健室






ほけんだより 12月

今年も残すところあと1か月となりました。楽しい1年にすることはできたでしょうか？寒さも本格的に始まり、感染症が流行しやすい時期となってきました。冬休みにはクリスマスやお正月などの楽しいイベントが盛りだくさんです。そんな1年の終わりを楽しく過ごせるように、手洗いうがいを心がけ、病気に負けないようにしましょう！

これから冬にかけて色々な風邪が流行してきます。風邪を予防することももちろん大切ですが、風邪の引き始めに早めの行動をとることも大切です。楽しく冬休みを過ごすためにも以下のことを心がけてみましょう。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？

			
家でゆっくり過ごす	普段通り人の多いところへ出かける		
			
早めに寝る	あたたかいものを食べる	見たいテレビがあるので夜ふかし	好きなものだけ食べる
 <p>早く元気になる！</p>		 <p>もっと体調が悪くなる</p>	

寒さに負けない体づくりをしよう！

11月に保健室を利用した人の来室理由でとても多かったのは「腹痛」です。11月後半は寒暖差が激しく、1日の中でも気温が10度近く違うことも多かったからか、体調管理がうまくできなかったように思えます。体が冷えるとケガをしやすかったり、体調を崩しやすかったりします。そこで体が冷えないように、4つの対策を紹介します。このことを意識して寒い冬を乗り切りましょう。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にわかりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

保健室からのお願い

日頃より本校の教育活動ならびに学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。

新型コロナウイルス蔓延防止に伴い、本校では、お子様やご家族の中に風邪様症状のある方がいらっしゃいましたら、お子様に学校をお休みするようお願いしております。なお、この期間の欠席につきましては出席停止とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

