

ほけんだより 12月

下東条小学校
ほけんしつ
2024.12

12月になり、すっかりさむくなりましたね。みなさんは、冬の楽しみといえば、何を思い浮かべますか？コタツ、みかん、スキー、などたくさんありますね。私の楽しみは、お風呂につかることです。15分ほどつかることで、体がリラックスしてとてもねむりやすくなりますよ。



みんなで協力して 流行を防ぎましょう



さむくかわいた冬の空気に、インフルエンザ、マイコプラズマ、コロナウイルスなどの感染症が心配なじきになりました。感染症にかかると、学校を休んだり、お出かけにいけなくなったりします。できるだけかからないように、みんなで気を付けましょう。



1 自分の体をつよくなる

わたしたちの体には、バイキンやウイルスをたおす力があります。たおす力が強いと、ウイルスが体へ入ってきても感染症にかかりにくくなります。

バランスのとれた食事、運動などを行うことで、たおす力はもっと強くなります。

2 ウイルスが体の中に入らないようにする

感染症にかかった人の、つばやはな水の中にあるウイルスが、体の中に入ることによって感染症にかかります。

そのため、体の中にウイルスを入れないことが大切です。手洗い・うがいをして、手やのどについたウイルスを外へ出しましょう。



3 感染した人は家で休む

どれだけ注意していても、感染症にかかるときはあります。そんなときはしっかりと休んでなおしてください。学校に来られないときは、元気になっても外へでないようにしましょう。



しもやけ にちゅうい!

「しもやけ」とは、さむい季節に、手足の指などが、赤くなったりはれたりすることです。また、かゆくなくなったりジンジンと熱い感じがすることもあります。さらに、ひどくなると、出血することもあります。さむさや冷たさなどのせいで、血の流れが悪くなることでしもやけになるといわれています。



どんなところがなりやすい?

●手足の指 ●かかと ●耳 ●鼻 体の外がわ、はしの方がしもやけになりやすいです。



しもやけにならないために ~大切な4つのこと~



《さむさをふせいで温かく》
冷やさないことが一番大切です。長時間の外にはカイロもおススメです。



《あせにちゅうい》
あせをかいたままにしておくと、体が冷えるので、こまめにふきましょう。



《手あらい後はふく》
あせと同じく、水でぬれたままだと、指が冷えます。ハンカチでふきましょう。



《しっかりマッサージ》
冷えているところを、お風呂でグググとおしてマッサージしましょう。

食べ過ぎに気をつけて

もう少しで冬休み。家族やしんせきのひとと食事を楽しむ機会が多くなります。クリスマスケーキ、チキン、おせち、おぞうになど今から楽しみな人もいます。今月、13日には給食でクリスマスケーキがでます。



このあいだ、食べすぎちゃったんよ。

そうなんや。食べすぎてどうなったん?

きもちわるかったし、おなかもいたかったわ。あんまり食べすぎたらあかんなあ。

なるほどな。でも、どれくらいまでやったら食べていいんやろ?

たべすぎないコツ!

☆20分以上かけて食べる
早く食べると、まんぷく感を感じられないので、食べすぎてしまいます。
☆もう少し食べられるところでストップ!
あともうちょっと食べたいな~というところがいいところです。