

# ほけんだより 12月

2021.12.1  
西加岡小学校

☆ 寒さに負けない体づくりを! ☆ ☆ ☆ ☆



保健室

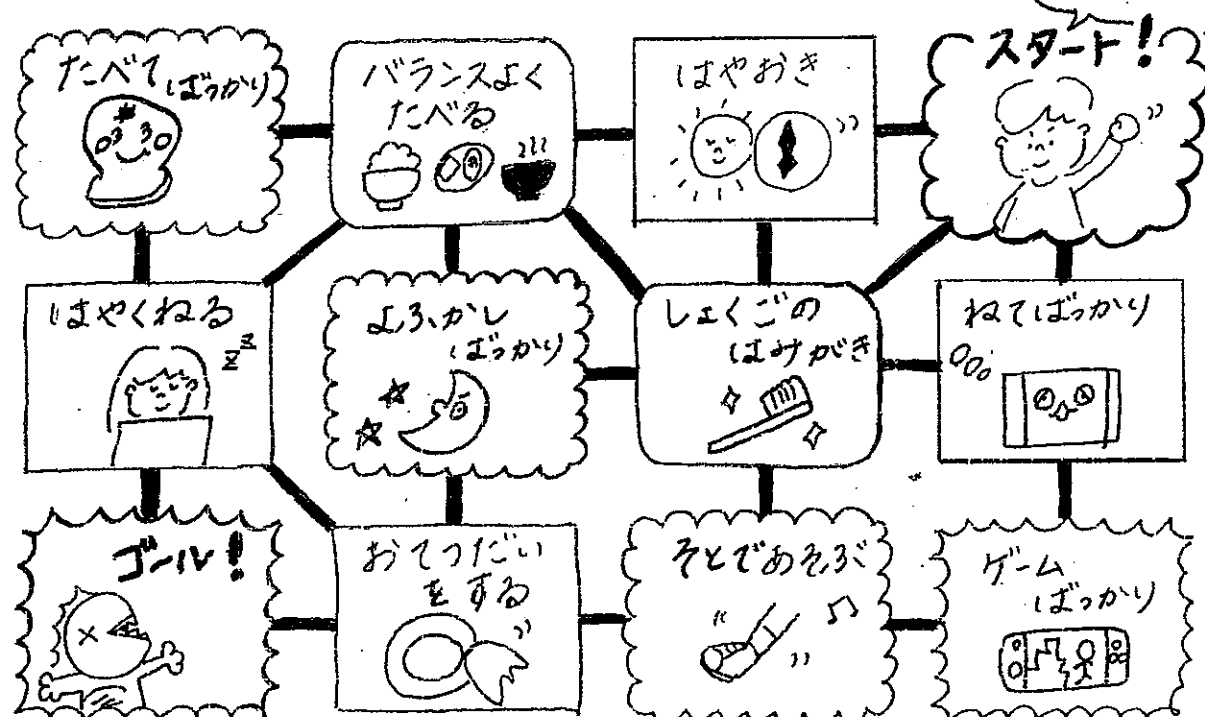
12月はクリスマス、年越しイベントがたくさんありますね。  
規則正しい生活でしっかり体調を整えて、楽しい思い出を作りたい。

**「ぼっかり」がいじゅうとたたかおう!**



元気に冬休めを過ごすためにはどうすればいいかな。

「ぼっかり」をさけて、「ぼっかり」がいじゅうにおそわれたいように  
ゴールまで進もう。



寒い冬には... 『温活』していませんか?

① 温活ってなんだ?

体を温めて体温を上げることです。私たちの体温は60年前より0.5~1.0度低いそうです。

② 体温を上げるとどうなるの?

体温が1度上がると病気にたたく力が5~6倍になり、かぜをひきにくくなります。



③ 冷え性の子どもがふえているの?

30年ほど前は平均が37度台の子どもが多かったけれど、今は35度台の人がふえています。

さあ! やってあげよう! 『温活』

① 食事  
体を温める赤・黄・オレンジ色の食べ物を食べよう。  
生の野菜よりも火が通った料理の方があたたかいです。

② お風呂  
ゆずねにつかることで血のめぐりがよくなり、体の内側からあたたかくなります。

③ 運動  
きん肉がつくと冷えにくい体になります。お母とびがおすすすめ。

