

ほけんだより

冬休み直前号



12月22日は1年で最も日が短い「冬至」です。この日に湯船にゆずを浮かべたお風呂に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際ゆず湯には血の巡りをよくしたり、体を温めたりする効果があります。ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えよう！

令和5年12月22日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 養護教諭 岡林 奈那
 長尾 芽依
 堀 香織

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
 食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
 誘われても断る



夜更かししないで
 規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
 せず、体を動かそう

もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月などイベントもたくさん。友だちやおうちの人など、多くの人と集まる機会も増えますね。楽しい楽しい冬休みですが、一方でさまざまな誘惑もあります。つい夜ふかし…なんてこともあるかもしれませんが、規則正しい生活を心がけて、健康に過ごしてくださいね。

手をポケットに入れていませんか？

校門前で朝みなさんに挨拶をしているとき、とても気になることがあります。それは、「ポケットに手を入れたまま歩いている人が多いこと」です。冬になり、手が冷たくて、ついあたたかいポケットの中に手を入れたい気持ちもわかります。



では、手がポケットに入った状態で転ぶとどうなるでしょうか？ 実際に、とっさに手が出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたりするなど、大ケガにつながってしまったことが新鶴見小学校にもあります。



でも手なんてポケットからすぐ出せるから、転びそうになったときに出せばいいでしょ！

と思う人もいるかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも、人が「転ぶ！」と思ってから手を出すまでには3秒はかかるといわれているので、間に合いません。

また、ポケットに手を入れた状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。寒い時には手袋をして、転倒に注意しましょう。

ポケットに手を入れるのはやめて、寒いときには手袋を使おう！



寒がりさんも！冷え性さんも！あたたかく過ごすコツ

みなさん、換気はしていますか？ 病気の原因となるウイルスや細菌を追い出すためにも、窓を開けて換気することが大切です。寒い季節ですが、授業と授業の間には必ず開けるようにするなど工夫して、こまめな換気をこころがけましょう。

しかし、窓を開けて換気をしていると、どうしても寒くなりがちですね。ここでは、寒い冬をあたたかく過ごすコツを3つ紹介します。ちょっとした工夫をして、あたたかく過ごしましょう。



重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

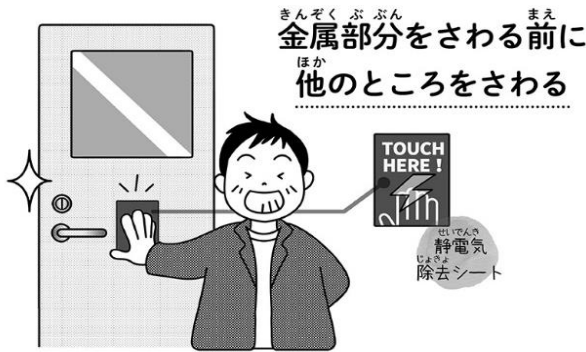
白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やすので注意。

痛い！

ビリッと！パチッと…、静電気に要注意！

ドアノブを触ったときの「ビリッ」、服をぬいだときの「パチパチ」…、これらは物がこすれあうまざつによって生じる「静電気」といいます。空気が乾燥する冬には特に起きやすいです。

自分やおうちで手軽にできる静電気対策を一緒に確認しましょう。



水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける



重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材で！



少しの工夫で
静電気を減らそう！

1月の保健行事予定

10 (水)	はついきそくてい 発育測定 3～5年	身長・体重を測定します。 たいいくぎ 体育着を忘れずに持って来ましょう。	
11 (木)	はついきそくてい 発育測定 7組、1・2・6年		