

ほけんだより ふゆやすみ号



2021年12月23日 茨木市立郡小学校

2021年もあとすこしです。この1年間、元気にすごすことができましたか？
クリスマスやお正月など、うれしいイベントがたくさん！
心と体をゆっくり休めて、楽しい冬休みにしてくださいね。

朝の健康観察を続けよう！

毎朝の体温測定、体調確認にはだいぶ慣れてきましたね。でも、当たり前になってきたからこそ、うっかり忘れてしまうなんてこともあります。冬休みも、毎朝の健康観察をしっかりと続け、「けんこうかんさつカード」に書きましょう。



健康観察のポイント

- ・顔色はいい？
- ・下痢や便秘はしていない？
- ・せきや鼻水はでていない？
- ・頭痛や吐き気はない？
- ・いつもとちがうところはない？

鼻のかみ方、大丈夫？

鼻のかみ方



①ティッシュで片側の鼻の穴をふさぎ、口から息を吸いこむ



②口を閉じ、ゆっくりと鼻から小刻みに息を出して、鼻をかむ



③①と反対側の鼻の穴をふさぎ、再び②を行う

両方の鼻をかみ終わったら、ティッシュで鼻水をきちんとぬぐって、ごみ箱に捨て、手を石けんで洗いましょう。

鼻をかむときにやってはいけないこと

鼻をかむときに、強くかんだり、両方の鼻をまとめてかんだりすると、鼻の中が傷ついて、鼻血が出たり、耳に痛みが出たりすることがあります。

鼻をかむときは、片側ずつ、ゆっくりと小刻みに息を出してかみましよう。



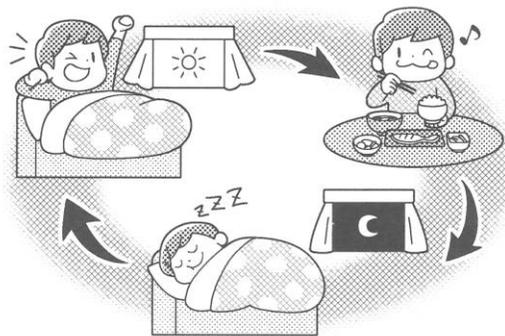
「鼻すすり」はやめよう

鼻水は、鼻から入ったウイルスや細菌、花粉やほこりなどの異物をふくんでいます。そのため、鼻をすすると、鼻水がおくに入り、異物も鼻のおくに入ってしまう、耳にも入って中耳炎の原因になることもあります。鼻水が出そうなときは、鼻水をすすらずにきちんとティッシュで鼻をかみましよう。



冬休み中も生活習慣を乱さずに過ごそう

冬休み中に不規則な生活をしていると、自律神経が乱れて、休み明けに体がだるくなってしまいます。冬休み中もなるべく生活習慣を乱さずに過ごすことを心がけましよう。



冬は冷たい空気をすいこむので、鼻水が出やすい季節です。学校でも「鼻すすり」をしている人を見かけることが多いです。

自分でティッシュは持ってきていますか？

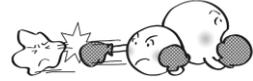


「鼻すすり」は体に良くないです。自分のティッシュでかみましよう。

ひまも 冷えから守ろう！

ひ 冷えによるからだへのえいきょう

- 強い免疫が育ちにくい
- 成長ホルモンがしっかり分泌されにくい
- 腸内環境がくずれやすい
- 睡眠の質が悪くなりやすい



とくに、免疫は体全体を調節してくれる大切な仕組みです。子どものときに手に入れた免疫は、一生体を守ってくれます。将来、様々な病気にならないようにするためには、子どものときに免疫をつくっておくことが必要です。免疫をつくりやすい環境は「体を冷やさないこと」で整えられます。

あたため方のポイント

- ① 食事であたためる
- 体温より高い飲み物や食べ物
 - 発酵食品（みそ、納豆など）

- ② 服装であたためる
- 首、足首、手首を冷やさない

- ③ 運動・睡眠であたためる



冬は乾燥します。クリームなどをぬり、皮膚の保湿ケアもしましょう☆

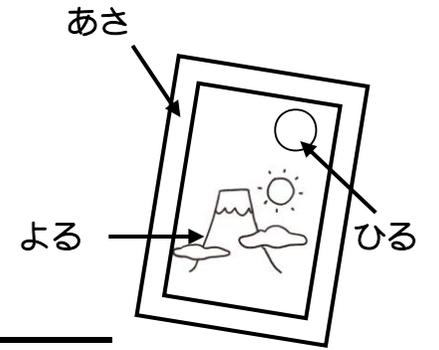
衣服の主な役割と選び方のコツ

衣服の役割を知り、そのときの気候や目的に合った衣服を選びましょう。

	衣服の例	主な役割	選ぶコツ(ふだん)	選ぶコツ(運動時)
下着		体から出るあせやよごれを吸収し、体を清潔に保つ。	はだざわりがよく、体に合ったサイズのものを選ぶ。	吸収したあせが、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着てすはだを保護し、寒さや暑さをやわらげる。	下着より少し大きめのサイズのものを選ぶ。	のびちぢみして、動きやすいものを選ぶ。
セーター・フリース		あたたかさを保つ。	やわらかな素材で、空気を多くふくむものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		内側のあたたかさをにがさない。	雨風を通さず、ぬぎ着しやすいものを選ぶ。	あせなどの内側のしっ気のみをにがすものを選ぶ。

○はみがきカレンダー○

朝昼夜、歯をみがけたら、カルタに色をぬりましょう。カルタの中に絵をかくのもいいね！冬休みも歯をぴかぴかに☆



ねん くみ なまえ

12 がつ

