

ほけんだより



南郷小学校
保健室
No. 8 2022年12月1日



ねん のこ かげつ
2022年も残り1ヶ月、

げんき
元気に過ごしましょう

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

● ふゆ けんこう
冬を健康にすごそう

12月になり、2学期も残りわずかになりました。日中の冷え込みも厳しくなってきましたが、体調をくずしている人はいませんか。体温が1℃下がると、免疫力（からだの中に入ってきたばいきんと戦う力）が30%も下がってしまうと言われています。からだを温めることは、かぜの予防法のひとつです。

あたた ふくそう
からだを温める服装を

人によって、寒さの感じ方は異なります。また、教室の座席によっても、日差しやヒーターの当たり方で暖かさに多少の差が出ます。自分で服装を工夫し、重ね着や脱ぎ着で体温調節をしましょう。

★体感温度がこんなにアップします★



したぎ き
下着を着ると
プラス
+ 0.9℃

カーディガンを
プラス
着ると + 2.2℃



ひざかけをつか
ひざかけを使うと
プラス
+ 2.5℃



あたた しよくじ
温かい食事をよくかんで

温かい食べ物を食べると、冷えて緊張したからだが緩み、血流がよくなって温まるので、リラックスして疲れも解消できます。また、よくかむことで、消化がよくなることはもちろん、からだを温める効果も期待できます。



さむ うご
寒いときこそからだを動かそう

からだを動かすと、筋肉から熱が発生し、からだは温まります。寒い季節は、暖かい室内ですごしがちですが、休み時間に外で遊ぶ、少しでも歩くなどの日常生活の中でからだを動かす機会を増やしましょう。



くつえら 靴選びのポイントと正しいはき方

げんき 元気よく走ったり、ある 歩いたり、がっこう 学校にいる時間（じかん）のほとんどは、靴（くつ）をはいてすごしていますね。しっかりと足（あし）を成長（せいちょう）させるためには、足（あし）に合ったサイズ（あ）の靴（くつ）を正（ただ）しくはくことが大切（たいせつ）です。靴（くつ）選びのポイント（あ）や正（ただ）しい靴（くつ）のはき方（かた）を参考（さんこう）にしてみてください。

くつえら 靴選びのポイント

●かかと

かかとが支えられるように、適度（てきど）にかたいものがおすすめ。足（あし）が靴（くつ）の中（うち）で動（うご）かないよう固定（こてい）することで、安定（あんてい）した歩行（ほこう）ができます。かかとの骨（ほね）の成長（せいちょう）もサポートしてくれます。

●マジックテープやひも

足（あし）の甲（こう）をしっかり締（ち）めて調節（ていせつ）できるように、マジックテープ（あ）やひも（ひも）がついている靴（くつ）を。

●中敷き

中敷（なかじ）きを足裏（あしうら）に当てると、目（め）で見（み）て子ども（こども）の足（あし）と合（あ）っているかサイズ（サイズ）確認（かくにん）ができます。

●つま先

指（ゆび）がグーパー動（うご）かせるくらい（くらい）のゆとりを。5～10mm（ミリメートル）程度のゆとり（ゆとり）が目安（めやす）です。



ただ 正しい靴のはき方

①はき口（くち）を大きく広（ひろ）げて足（あし）を入れる。



②かかと（かかと）をトントンと軽（かろ）く地面（じめん）に打ち付（う）ける。



③②で合（あ）わせたかかと（かかと）が離（はな）れないように、ベルト（ベルト）を引（ひ）っ張（は）ってしっか（し）かり止（と）める。



けんこういいんかい 健康委員会からののお知らせ

2階（かい）のトイレの入り口（ぐち）がぬれていたので手（て）をハンカチで拭（ぬぐ）いてからトイレ（トイレ）を出（で）てください。



保護者の皆様へ

- 2学期（じき）の健康診断（けんこうしん断）の結果（けい果）、受診（うしん）が必要な場合（ばいあひ）には、医療機関（いりょうきかん）の受診（うしん）をお願いします。受診（うしん）後（のち）、「受診結果報告書（うしんけい果はうこくしよ）」を学校（がっこう）にご提出（ごていしゅつ）ください。
- 教室（きやうしつ）では、加湿器（かっしき）を使用（を）していますが、ヒーター（ひーたー）の使用（を）により空（く）気が乾燥（かんそう）しやすくなっています。こまめ（こまめ）な水分補給（すいぶんおぎなひ）ができるように、水筒（みづびん）を持（も）たせてください。

手洗いはココに注意!



- 注意（ちゆうい）して洗（あら）おう
- 少し急（いそ）ぎに洗（あら）おう
- かなりがんばって洗（あら）おう

