

ほけんだより12がっ

平成 28 年 12 月 5 日

愛川町立高峰小学校

保健室

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」とも言います。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調をくずすことがないようにしたいですね。そのためには十分な睡眠でよく体を休め、食事をバランスよくとり、休み時間は外で元気に遊びましょう。もちろん外から帰ったらうがい・手洗いを忘れずに！！

じょうずな手洗いのしかた知っているかな？

- 1 みずなが 水を流しながらよく洗う
 - 2 せっけんを泡立てて、手のひらをこすりあわせるように洗う
 - 3 てのこうも 手のこどもこすり洗う
 - 4 ゆび 指のあいだを洗う
 - 5 おやゆびで 親指と手のひらをねじり洗う
 - 6 ゆびさき 指先や爪のあいだを洗う
 - 7 てくび 手首も忘れずに洗う
 - 8 石けんをよく落とし、せいかつなタオルでふく
- ゆびさき ゆび 指先や指のあいだ、てくび あら のこ 手首の洗い残しにちゅうい 注意！

かせにしては、治りにくいと思ったら…

高峰でもマイコプラズマ肺炎にかかった子がいます。症状としては、しつこい咳と、頑固な発熱が特徴です。肺炎という名の割には、聴診器で呼吸音を聞いても異常がなく、外見だけではわかりにくい肺炎ですので、発熱や咳が続くときには受診をお勧めします。

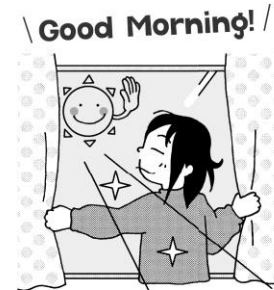
12月の保健目標

さむ まけ ☆寒さに負けないからだをつくろう☆

低体温になると…

通常、健康な人では体温は36～37℃に保たれていますが、35℃台やそれ以下のいわゆる「低体温」と呼ばれる人も増えているようです。低体温になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。低体温の原因としては、運動不足や栄養の偏り（ビタミンやミネラル、タンパク質の不足）のほか、冷たいものを取りすぎたり、湯船に入らずシャワーだけで済ますなどの生活習慣に関わるものが多く挙げられています。自分の平熱を測ってみて低体温気味の人は、まずは生活習慣を整えることから始めてみましょう。

寒い冬 健康的に体温を上げよう！



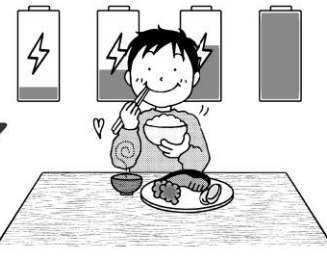
Good Morning!

体内時計をリセット！
活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！



スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつこう！

湯船につかる！

