

ほけんだより

12月

令和5年12月1日 流山市立長崎小学校

12月22日は「冬至」です。1年で最も日が短い日のことです。
この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

え いようバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

う イルスはこまめな換気で追い出して

お やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛とこの器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。

寒がりさん 冷え性さん

あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫で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ことで、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、体の内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。

かぜかな？ と思ったら **ポイント** は

早めに **しっかり**

まずは「おかしいな？」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。無理しない程度に水分と栄養を **しっかり** とり、ゆっくり体を休めよう。

しっかり寝よう

楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

- 適度な運動
- 寝る時間・起きる時間を一定にする
- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 寝る前にスマホやゲームをしない

なんでダメなの？ **お酒とたばこ**

No! **X**

お酒 脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ 若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

参考：(株)日本学校保健研修社発行月刊誌「健」令和5年12月号より引用