



ほけんだより 12月*



朝霞市立朝霞第五小学校保健室

令和4年12月 発行 No.9

校長 三好 正浩

養護教諭 佐野 理絵

井上 藍

<12月保健目標>寒さに負けないからだづくりをしよう

太陽たいようが出ている時間でが短じかんくなり、空気くうきが乾燥かんそうする季節きせつになりました。太陽たいようの光ひかりは、からだを元気げんきにします。太陽たいようの光ひかりを浴あびないと、からだの免疫めんえき力が下よがり、病気びょうきにかかりやすくなります。たくさん外そとにでて、太陽たいようの光ひかりを浴あび、元気げんきに過ごすしましょう。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝あさ起きたら、まずは太陽たいようの光ひかりを浴あびて、体内時計たいないどけいをリセット。



しっかり朝食ちようしよくをとって、寝ねている間あいだに下がった体温たいおんをアップ。



ウォーキングやスクワットあしつかなど足あしを使う運動うんどうをする。



シャワーで済すまさず、ぬる目めのお湯ゆにゆっくりゆるりつかる。



からだ、カラカラ… 冬もこまめに水分すいぶんほきゅう！



冬ふゆは、外そとは強つよく乾かわいた風かぜで空気くうきがカラカラ！部屋へやの中なかは、エアコンでカラカラ！そこで過すぎしている私わたしたちのからだも乾燥かんそうしやすくなります。からだからだが乾燥かんそうすると・・・

・からだがかゆくなる！

→かゆくてかいてしまうと、肌はだのバリア機能きのうが弱よわまり、病びょう気きのリスクりすくがあがってしまいます。

・ドライアイになりやすくなる！

→目めをたくさん使つかっているので、目めの表面ひょうめんが乾燥かんそうして、痛いたくなる場合があります。

こまめに水分すいぶん補給ほきゅうをすることが大切たいせつです。温あたたかいものを飲のむと心こころもリラックスりくスできるので、水筒すいとうに、ぬるめのお茶ちやを持もってくるのもいいと思います。また、保湿ほしつクリームなどを上手じょうずに使つかって、お肌はだを乾燥かんそうから守まもりましょう。

あったか〜いがやけどに?!



つか 使^{つか}いすてカイロや貼^はるカイロ、湯たんぽなどが活躍^{かつやく}する季節^{きせつ}。簡単^{かんたん}に温^{あた}まること
ができ、安全^{あんぜん}だと感^{かん}じているかもしれません。しかし!そこ^{そこ}に思^{おも}わぬ落^おとし穴^{あな}が!
あつ 熱^{あつ}くないと思^{おも}っていて、なが 長^{なが}い時間^{じかん}からだに直^{ちよくせつ}接^{せつ}あてたままにしていると、自分^{じぶん}
も氣^きがつかないうち^{うち}に重^{おも}いやけどになっ^なってしまうことがあ^あります。これ^{これ}を「低^{ていおん}温^{おん}
やけど」とい^いいます。洋^{ようふく}服^{ふく}やタ^たオルの上^{うえ}からあてるようにして、肌^{はだ}に直^{ちよくせつ}接^{せつ}れな^ないよ
うに工^{くふう}夫^{ふう}して使^{つか}いませう。



脳^{のう}をだましアス^アスイッチON!



自分^{じぶん}のやる気^きス^スイッチ^{スイッチ}を見^みつけよう

- ① 鏡^{かがみ}を見^みて、「大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶ!」と笑^{えが}顔^おをつ^{つく}る。
- ② 姿^{しせい}勢^{せい}をピンと正^{ただ}して、シャキッとしたポ^ぽーズ^{ーズ}をき^きめ^める。
- ③ 元^{げん}氣^きに体^{からだ}を動^{うご}か^かす(体^{からだ}をゆ^ゆす^する、おど^{おど}る)。
- ④ やる気^きがで^でる「テ^てマ^ま曲^{きょく}」を聞^きく。
- ⑤ エナ^{えん}ジ^じーブ^ぶレス^{レス}(深^{しん}呼^こ吸^{きゅう})をす^する。

保^ほ護^ご者^者のみなさまへ



①治療のお知らせについて

1学期に実施した健康診断で治療^{ちりょう}勧^{かん}告^{こく}書^{しょ}が戻^もっ^どてきていない方に、再度^{また}治療^{ちりょう}勧^{かん}告^{こく}書^{しょ}を個人^{こじん}面^{めん}談^{だん}の際^{さい}にお渡^{わた}しして^{して}います。今^{いま}学期^{がく}中^{ちゆう}に受^う診^{しん}を願^{ねが}い^{いた}し^{ます}。ご家庭^{かてい}で経^{けい}過^か観^{くわん}察^{さつ}をし^ている場^{ばう}合^{ごう}には、保^ほ護^ご者^者の方^{かた}がその旨^{ねが}い^を治^{ちりょう}療^{こく}告^{こく}書^{しょ}にご記^き入^いい^{ただ}き、ご提^{てい}出^{しゅつ}く^ださい。ま^た、児^こ童^{どう}に對^{たい}しては、個^こ別^{べつ}に保^ほ健^{けん}指^し導^{どう}を行^いっ^てい^きま^すので、ご承^{しょう}知^ちお^おき^{くだ}さい。ど^うぞ^{よろ}しく願^{ねが}い^{いた}し^{ます}。

②健康観察について

日頃^{ひぐら}より、健康^{けんこう}観^{くわん}察^{さつ}の実^じ施^し、Formsへのご入^い力^{りき}あ^あり^がと^うご^ざい^ます。イン^{いん}フル^{ふる}エン^{えん}ザ^ざや^や他^たの感^{かん}染^{せん}症^{しょう}の流^{りゅう}行^{ぎょう}が懸^{けん}念^{ねん}さ^されて^おり、引^ひき^つき^ご協^{きょう}力^{りき}よ^{よろ}しく願^{ねが}い^{いた}し^{ます}。

冬^{ふゆ}休^{やすみ}につ^つき^ましては、年^{とし}明^{あけ}け¹月¹3日³(火^か)からFormsへ^への入^い力^{りき}を願^{ねが}い^{いた}し^{ます}。

2022年^{ねん}も残^{のこ}り^わず^かと^なり^まし^た。学^{がく}校^{こう}保^ほ健^{けん}活^{くわつ}動^{どう}へ^への^ご協^{きょう}力^{りき}あ^あり^がと^うご^ざい^まし^た。2023年^{ねん}も引^ひき^つき、ご協^{きょう}力^{りき}の^{ほど}ど^うぞ^{よろ}しく願^{ねが}い^{いた}し^{ます}。