

ほけんだより12月号

令和3年 12月 3日
練馬区立光が丘夏の雲小学校
校長 牧野 光洋
養護教諭 原田 里美

12月になり、いよいよ冬も本番を迎えました。今年もあと一ヶ月。行事が続きつかれもたまりやすくなっています。週末は家でゆっくりとつかれをとったり、時には体を動かしたりしてリフレッシュすることも大切です。年末年始も元気に過ごせるよう、手洗い・うがいをしっかりと行いましょう！

12月の
ほけん目標は
保健目標は



冬を健康に過ごそう

寒ーい冬を健康に過ごすヒント

気温が低い日が続いていますか、かんたんに体を温めることができる方法をご紹介します！

① お風呂にしっかりとつかる

- ・40℃くらいのぬるめのお湯に少し長くつかるとよい。
- ・脱衣室の温度にも注意！
→低い温度で着がえ、熱いお湯につかるのは、頭痛やめまいの原因になります。

② 体を温める食事をする

- ・たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ごぼうなどの寒冷な季節や地方でとれるものは、体を温める食材といわれています。



③ 体を動かす

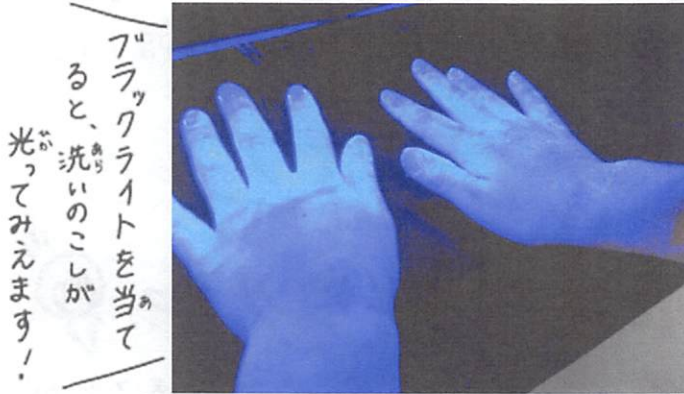
- ・冷えの原因は、筋肉の量が少ないことです。動かかないと代謝も落ち、自分で体を温める力が失われてしまいます。

今年の冬至は12月22日です。日の出から日の入りまでの時間が1年で最も短くなります。この日ならではのゆず湯やかぼちゃを食べるという昔ながらの風習を取り入れるのもよいですね。



1年生 手洗いの学習をしました!

11月30日に学校薬剤師の茂木桃子先生のご指導のもと、正しい手の洗い方について学習しました。どんな時に手がよごれるのか、洗いのこしの多い場所はどこかなどを学びました。



フラウライトを当てると、洗いのこしが光って見えます!



曲に合わせて正しく手を洗っています。

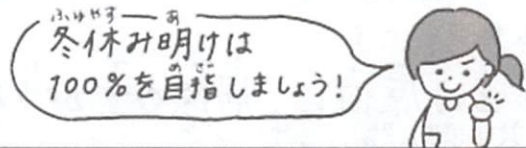


手をしっかりと洗うことはよごれやバイキンを洗い流すのと同時に、**頭や心のモヤモヤ**までスッキリ洗い流してくれると言われています。寒い季節ですがせっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう!

●●●今年の病気は、今年のうちに●●●

4月に実施した健康診断後の受診率は、内科50%、眼科73.3%、耳鼻科68%、歯科62.8%でした。特別時程や長期休みは受診のチャンスです。痛みがないからといってそのままにしないようにしましょう。

ほけんしつより ~うそ発見器!?!~



| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>保健室にはパルスオキメーターという心拍数や血中酸素を計測する木製木製があります。指をはさみます。</p> | <p>体調不良のときに使うのですか... あたまがいたいぞ。 原田先生 これ指にはめてね。</p> | <p>この数字ってなんですか? 言叶中 脈拍といって心臓のドキドキと同じだよ。</p> | <p>うそ発見器みたい! すきないる? テストでわるい点とったことある? 今までにうをついたことある? そんな方がいい方が! *あそばないでね。</p> |
|---|---|---|--|

いよいよ冬休み!安全・健康に過ごして2022年、元気なみんなに会うのが楽しみです♡