

ほけんだより



令和4年12月22日(木)
練馬区立大泉東小学校
校長 垣崎 晃
養護教諭 馬淵 景子

12月の保健目標「冬を元気にすごそう」

12月に入ったと同時に冬の寒さが訪れましたね。引き続き、こまめな手洗いや規則正しい生活を心がけて体調を整えましょう。1・2月分の健康観察表を配付します。11・12月分は学校で1か月保管するので、1月10日(火)に担任の先生に提出してください。また、ご家族に発熱などの症状がある場合の登校見合わせにも、引き続きご協力いただけますと幸いです。3学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



冷え知らずになろう！

寒さが厳しくなり、体が冷えていると感じることも多いのではないのでしょうか。体の冷えは、頭痛や免疫力を下げするなど様々な体の不調を引き起こします。体が冷える原因は、日常の過ごし方と関係していることもあります。体の冷えが気になる人は、自分の生活を見直してみると良いかもしれません。



お風呂で温まろう

38～40℃くらいのぬるめのお湯に15～20分ゆったりとつかり、体の芯から温めましょう。



たんぱく質を意識しよう

食べ物の消化・吸収のときに熱は作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいです。



適度な運動をしよう

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉をきたえると冷え対策になります。



冷たいものはひかえめに

冷たいものを飲んだり食べたりすることが多いと、内臓に血液を集められず体が冷えてしまうことがあります。

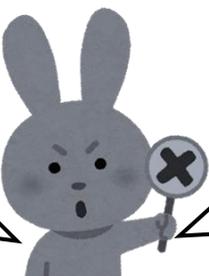


冬の睡眠NG集～良い眠りのカギは深部体温～

深部体温は、脳や内臓などの体の奥深くの体温です。眠るときは、手足をはじめとした皮膚の表面から熱を逃がして深部体温を下げます。深部体温が下がることをさまたげないことは、良い眠りのための工夫の一つです。

靴下をはいて寝る

靴下をはくと、足から熱を逃がすことをさまたげてしまうので深部体温が下がりにません。



暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も深部体温が低くならず、眠りが浅くなります。寝ているときの最適な室温は、16～19℃です。