

暦けんたより12月

平成24年12月7日
大泉北小学校 保健室

12月になり、曇り日が続いています。腹痛・吐き気や
かぜの症状で保健室に来る人が増えてきました。朝、食欲
がないときや体調が悪いときなどは、体温を測りおうちの
人と相談をしてから登校しましょう。来週は、マラソン大
会があります。体調を整えて参加しましょう!!



おうちのひとといっしょによんでください

12月の保健目標

朝や休み時間には窓を開けよう

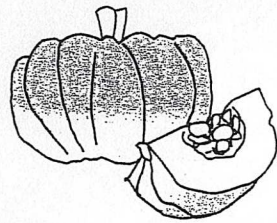
本格的な冬の到来 ~冬至~

●●ゆず湯とかぼちゃで無病息災●●

12月21日は冬至です。一年のうちで昼が一番短く夜が一番長い日です。昔から冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずの実や皮をお風呂に浮かべて入ったりして無病息災を祈る習慣がありました。実は、かぼちゃは夏にとれる野菜です。でも、かぼちゃは長く保存しておくことができるので、人々は野菜が不足しがちなこの時期にかぼちゃを食べ、ビタミンを補給してかぜをひかないようにしたのでしょう。また、香りのいいゆず湯にゆっくりつかって、体を温めるというのも寒い冬を乗り切るための昔からの知恵です。みなさんのおうちでも試してみてください。



ゆず湯に入ると体が温まり、かぜをひきにくくなります。また皮膚を強くして、ひびやかかぎれを防ぐともいわれています。



冬至の日にかぼちゃを食べると厄よけや病気にかかりにくくなるといわれています。かぼちゃにはカロチンやビタミンがたっぷりふくまれています。

★カゼ・インフルエンザを予防しよう★

1 外から帰ったら、
手洗い・うがいをする

2 部屋の換気をする

3 人ごみではマスクをつける

4 しっかり食べる

現在学校で発生している感染症は、かぜ、感染性胃腸炎、水痘です。インフルエンザは、まだはやっていませんが注意が必要です。かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎の感染予防の最も有効な対策は、手洗いとうがいです。学校では休み時間や体育の後、トイレの後、給食の前などに石けんでの手洗い、うがいを呼びかけていますが、ご家庭でも十分気をつけていただきますようお願いいたします。また、つめの長い児童もよく見かけます。つめによるけがやばい菌も入りやすいので1週間に1回つめを切る日を決めてはいかがでしょうか!!

11月13日~19日まで、中休みの終わりに『あわあわ手あらいのうた』を放送しました。みなさん、しっかり手を洗えましたか!? 【うたの歌詞とあらいかたを紹介します!】

あわあわ手あらいのうた

おねがい、おねがい
かめさん、かめさん
お山のうた
おおかみ
おこちそう
おこちそう

いそいでバイクを
ぶるんうんでん
まきいっぽ
つかまえた!

ありがとうかめさん
みんな
ごちそうです
手をあらいますよ
タオルでふいたら
いただきます

あわあわ手あらいのうた

~花王・ビオレのホームページより~

- ★おねがいのポーズ★
- ★かめのポーズ★
- ★お山のポーズ★
- ★おおかみのポーズ★



- 手のひらをあわせてスリスリ。
- かめさんように、両手をかさねてスリスリ。
- さんかくのお山をつくらせてじじじ。
- おおかみのようにつめをだててじじじ。

- ★バイクのポーズ★
- ★つかまえた!のポーズ★



- バイクのうんでんみだいに顔ゆびをつねからぐりぐり。
- 毎ぐひをはきつてぐりぐり。そのあとお水で10数えるまですすぎましょう

鏡を照らしながらあらうとしようとは思えませんが! 手をあらったあとは、ハンカチやタオルでふきましょう。

