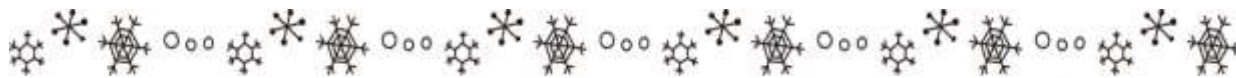


# ほけんだより 12月号

長岡京市立長岡第十小学校  
令和4年12月 保健室

2022年もあと1か月で終わりですね。2022年はどんな一年でしたか？これから寒さも本番をおかえます。冬になり、急に気温がさがると、体調をくずし、ウイルスに感染しやすくなります。この冬はインフルエンザも流行するといわれていますね。ウイルスに負けずに元気に過ごすために、「こまめな手洗いや消毒」「規則正しい生活」といった基本的な感染症対策を確認しましょう！



## 冬の水分ほきゅう、どれが正解??



- ① あせをかかないので、あまり水分をとらなくてもいい
- ② 温かいものでこまめに水分ほきゅう
- ③ 冬でも冷たいものをごくごくのお

冬の空気は、カラカラにかわいています。外は強いかわいた風や、かんそうした空気でカラカラ。部屋の中はエアコンやヒーターでカラカラ。そのような中で過ごしている私たちの体の水分は、知らないうちに失われ、カラカラになっているのです。夏には汗をかいたり、のどがかわいたりして気づきやすい水分不足に、冬は気づきにくくなります。かぜ・インフルエンザのウイルスは、かんそうした空気が大好き！また、かんそうすると皮ふのトラブルも増えてきます。だから、冬もこまめに水分をとることが必要なのです。

水分ほきゅうといっても、もちろん、夏のようにつめたいものを飲む必要はありません。温かいものを飲むといいですね。気持ちもリラックスできますよ。食事の中では、温かいスープやみそ汁を飲むのもいいと思います。



正解は、②でした！当たっていましたか？  
冬も、こまめな水分ほきゅうをしていきましょうね。

## 寒さをふせぐ工夫をしよう！！

### ◇肌着をつけよう！



\*汗をすって来て、保温の効果がありません。

### ◇上手に重ね着をしよう！



\*空気の層をたくさん作ると、熱がにげにくくなります。



\*3つの首は、「首」「手首」「足首」です。これらには体中をめぐる血管が集中しているため、温めると体の内側からぽかぽかするのです。首元まである服を選んだり、厚めのくつ下をはくなどしていきましょう！

### ◇健康的に体温をあげよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

### 保護者の方へ

毎日、健康観察・検温のご協力ありがとうございます。2学期もあと1か月となりましたが、引き続きよろしくお願いいたします。発熱、かぜ症状があれば、登校をお控えください。また、同居しているご家族が同様の症状がある場合も登校を控えていただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。