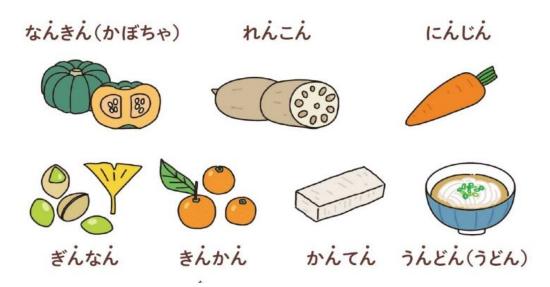


令和7年12月1日 前田小学校 保健室

今年も残すところあと1か月ですね。健康で安全な毎日が過ごせたか振り遊ってみましょう。これからの時期、選さがさらに増してきますので、気候に合わせた脱裂など体調管理にご注意ください。また、愛は気温が下がるとともに湿度が低くなり、空気が乾燥します。加湿器や濡れタオル(部屋下し)など、室内の湿度を適度に保ち、風邪をひきにくい環境づくりに努めましょう。日崎吸ではなく、鼻崎吸を意識することでも、焼気にかかりにくくなります。歯ブラシでお白の中を清潔に保つこともインフルエンザなどの懲染症等防につながります。

食べて キーワードは「ん」

12月には 1年のうちでもっとも置が短く覆が震い「冬全」があります。 この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の芒章』といって名前に「ん(うん→ 運)」がつく 7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという音からの習慣があるそうです。



では、なぜこれらの養べものがピックアップされたのでしょうか。 例えば、かぼちゃとにんじんに含まれる β カロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミン C はいずれも風邪等防に役立ちます。 零を発気にすごすための栄養がとれる食べものとして、 質から発育されていたのかもしれませんね。

がつ ほけんもくひょう

よぼう

12月の保健目標:かぜを予防しよう

○●○体温を上げて免疫力をアップさせましょう○●○

たいおん 体温UP の方法

◇食べ物で体温を上げる

- ・栄養バランスの良い食事をとりましょう。
- できるだけ温かい食事をとりましょう。
- しょうがを取り入れて体の内側から代謝を上げましょう。

◇運動で体温を上げる

・保温は40~80%が筋肉を動かすことで上っくっています。背中や光もも、おしりなどがきな筋肉を動かす運動をしましょう。

◇お風呂で体温を上げる

お湯にゆっくりつかり、体の芯から濃めましょう。

◇衣服で体温を上げる

- ・首・手首・定首を温めると全身の血流がよくなり体温が上がります。
- ・ 肌着(シャツ)を着たり、 童ね着をしたりして体温を上げましょう。

◇心を温めて体温を上げる

• 心と体はつながっています。 塩かい気持ちで過ごせるとよいですね。 そして、かぜやインフルエンザ、コロナの予防を心がけてください。



○●○こまめな水分補給をしましょう○●○

響はついつい永分構給を溢れがちです。でも、一体が永分不足で乾いてしまうとかぜをひきやすくなります。 算やのどの粘膜の下には「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。 算や心から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛により体の外へ運び出されます。 ところが、空気が乾燥している響に永分構給を溢れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。 すると、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまうのです。 響も永分精給を忘れず、しっかりかぜ予防をしましょう。 温かい音湯は作も温まり、めぐりをよくしてくれるのでおすすめです。

がつ

1月のほけんぎょうじ

しんたいけいそく **9体計測**:

- ●9日(金)1・2年
- ●13日(火)3・4年
- ●14日(zk)5・6年

たいそうふくを忘れずに!!

けいそく かみがた ねが 計測しやすい髪型でお願いします。

