



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返ってみましょう。
これからの時期、寒さがさらに増してきますので、気候に合わせた服装など体調管理にご注意ください。また、冬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（部屋干し）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。口呼吸ではなく、鼻呼吸を意識することでも、病気にかかりにくくなります。歯ブラシでお口の中を清潔に保つこともインフルエンザなどの感染症予防につながります。

食べて
げん
き
に？ キーワードは「ん」



12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」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、『冬の七草』といって名前に「ん（うんー運）」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昔からの習慣があるそうです。

なんきん(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん(うどん)

では、なぜこれらの食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はいずれも風邪予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたのかもしれないね。

12月の保健目標：かぜを予防しよう

おうちのひとと
読みましょう。

〇●〇体温を上げて免疫力をアップさせましょう〇●〇

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取りましょう。
- ・できるだけ温かい食事を取りましょう。
- ・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

- ・体温は40～80%が筋肉を動かすことで上昇しています。背中や太もも、おしりなど大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、体の芯から温めましょう。

◇衣服で体温を上げる

- ・首・手首・足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、重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。温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。

〇●〇こまめな水分補給をしましょう〇●〇

冬はつい水分補給を忘れがちです。でも、体が水分不足で乾いてしまうとかぜをひきやすくなります。鼻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ピシッと生えています。鼻や口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冬に水分補給を忘れると、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います。冬も水分補給を忘れず、しっかりかぜ予防をしましょう。温かい白湯は体も温まり、めぐりをよくしてくれるのでおすすめです。

1月のほけんぎょうじ

◎身体計測：

- 9日（金）1・2年
- 13日（火）3・4年
- 14日（水）5・6年

たいそうふくを忘れずに！！

計測しやすい髪型でお願いします。

