

ひだまい



ほけんだより No.8
上市町立陽南小学校
令和6年12月2日

今年も残すところ1ヶ月となりました。みなさんは、この1年、身体と心の健康に気を付けて過ごすことができましたか？もうすぐ冬休みや年末年始と楽しいことが続きます。元気な体で楽しむことができるように、風邪や感染症に気を付けましょう。

感染症予防の基本！手洗いを見直そう

風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎等が流行する時期です。自分の手洗いを見直し、感染予防に努めましょう。

<p>① 流水で手を洗い、石けんをよく泡立てる</p> 	<p>② 手のひらをこする</p> 	<p>③ 手の甲をこする</p> 
<p>④ 両手を組み合わせ、指の間を洗う</p> 	<p>⑤ 指先と爪の間を洗う</p> 	<p>⑥ 親指をねじるように洗う</p> 
<p>⑦ 手首もねじるように洗う</p> 	<p>⑧ よく洗って水で流す</p> 	<p>⑨ 清潔なハンカチでふく</p> 



拭かずに乾かしたり、衣服で拭いたりすると、また手が汚れてしまうよ！必ずハンカチを持ち歩こう！

冬の皮膚トラブルを防ごう

寒くなり空気が乾燥すると、手足が冷えて、かきつきやすくなります。冬はしもやけやあかぎれ等の皮膚トラブルが起こりやすいので、予防と対策に気を付けましょう。

しもやけ…手足の先の血流が悪くなり、赤く腫れたり、赤い斑点がでかたりします。
あかぎれ…皮膚が乾燥し、手指の一部分に亀裂が入り出血や痛みが起きます。



予防と対策

1濡れたままにしない

手を洗った後は、ハンカチで拭く。また、汗や水分で濡れた靴下や手袋を脱いで、乾いた靴下に履き替える。

2部屋の乾燥を防ぐ

換気と加湿を行い、湿度を50～60%に保つ。

3やさしく手洗りする

石けんを泡立てて、やさしく包み込むように洗う。

4保湿をする

保湿クリームをこまめに塗る。



体内時計を整えよう

毎日、私たちは時計を見て生活しています。もし、時計が早くなったり遅くなったりすると、とても困ります。

私たちの生活に欠かせない時計ですが、実は、みなさんの体の中にも時計があります。体調などを整えてくれる「体内時計」です。この体内時計がうまく働いてくれないと、具合が悪くなったり、眠れなくなったりしてしまいます。

年末年始は楽しいイベントがあり、夜更かしをついしてしまいがちですが、体内時計が正確に働くように生活習慣に気を付けましょう。

体内時計をリセットするには、

- ・太陽の光を朝に浴びる
- ・朝ご飯を食べる
- ・運動する
- ・寝る30分前からスマートフォンやタブレットなどのメディア機器を使わないことが大切です。



食べて元気に「運」をつけよう!

12月には、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い「冬至」があります(今年は12月21日)。この日は、「冬の七草」と言って、名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べ物(なんきん(カボチャ)、レンコン、ニンジン、ぎんなん、キンカン、かんてん、うんどん(うどん))をお供えしたり、食べたりする習慣があります。

カボチャやニンジンに含まれるβカロテン、レンコンやキンカンに含まれるビタミンCは風邪予防に効く栄養素です。

また、この日はゆず湯に入る習慣もありますが、邪気払いのためと言われていています。ゆず湯は体を温め、風邪予防にも効果があります。

風邪に負けない体作りで、寒い冬を乗りきりましょう。

