

# ほけんだより 12月

寒さが厳しい師走になりました。教室にも、ファンヒーターや加湿器が入り、すっかり冬支度が整っています。廊下の気温が10℃前後の日もありますが、休み時間などには、しっかり換気をしたり、お茶うがいに取り組んだり、みなさんの感染症予防の意識の高さには頭が下がります。とてもすばらしい姿勢です。この調子でみんなですべてに努め、できる限り感染症にかからないように気を付けていきましょう。

## 手足の冷えを予防しよう



### 冷え症とは…

血管が収縮することで血液の流れが悪くなり、毛細血管に温かい血液が流れないために手足や全身が冷えてしまう状態のこと。気温とは関係なく真夏でも現れることがあります。

あなたは「冷え症」？ 下の質問にいくつ当てはまりますか？

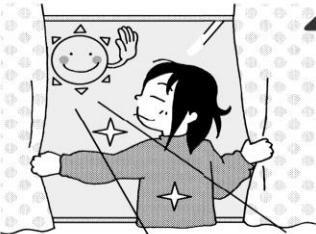
- 寒いわけでもないのに、手足が冷たい。
- 布団に入っても、すぐに手足が冷えて眠れない。
- お風呂に入っても、すぐに手足が冷えてしまう。
- 厚着をしても体が冷える。
- おなか冷えて下痢になりやすい。



一つでも当てはまったら、冷え症の可能性がります。

## 【冷え症の原因と対策】

Good Morning!



体内時計をリセット！  
活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！

スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済ませず、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

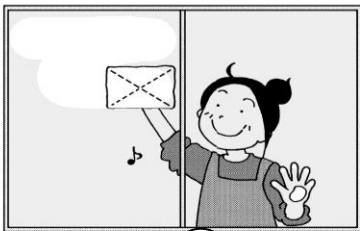
湯船につかる！



冷たい飲食物の取り過ぎは、体を冷やします。また、スナック菓子の食べ過ぎや無理なダイエットも栄養バランスを崩し、血液の循環が悪くなり手足が冷える原因になります。

### 【おすすめの食材】

しょうが・ねぎ  
にんにく・かぼちゃ  
ごぼう・黒豆など



運動不足は、体の代謝を低下させ、血液の循環を悪くする原因になります。

運動は、血液の流れをよくし、新陳代謝を促進します。

お手伝いや寝る前の簡単なストレッチもオススメです。

シャワーだけでは温まりません。湯船につかりましょう。

高温のお風呂に短時間入るより、38～40℃程度のお湯に長時間入る方が、自律神経の緊張を和らげ、冷え症には効果的です。

# 12月 生活リズム調査

12月8日(金)～11日(月)の4日間、小中合同の生活リズム調査を行います。

「上中目標」を意識した早寝早起きの実践と、「メディアに関する家族目標」をしっかりと取り組みましょう。  
記録を付けることで自分の生活習慣を振り返り、心と体にいいリズムを作って冬休みを迎えてください。



\* かせ・インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう!

## 飛沫感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む



予防法 **マスクをする**



## 接触感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法 **手をしっかり洗う**



上甌中では、お茶うがいが始まっています。月・水・金の3回、みんなで声をかけ合って、お茶うがいに取り組みましょう。また、換気や石けんを使っての手洗いも、引き続き、積極的に行っていきましょう。



## 空気感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法 **換気をする**



今年も健康にすごせました。



7つのまちがいさがし

