

☆おうちのかたといいしょによんでください☆

ほけんだより

令和6年12月24日
北区立滝野川第三小学校
校長 関口 泰正
主任養護諭 大塚 さおり

ふゆやすみです！

今年も残すところあとわずかとなりました。まさに「光陰矢のごとし」。この言葉のとおり、月日が経つのは本当に早いなあをつくづく感じます。だからこそ「一寸の光陰、軽んずべからず」の気持ちで、一日一日を大切にしていきたいものです。

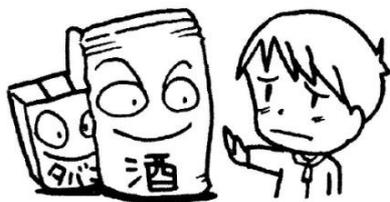
そして、心も体も元気な状態で、新しい年を迎えられるようにしたいですね。

1月にまた笑顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

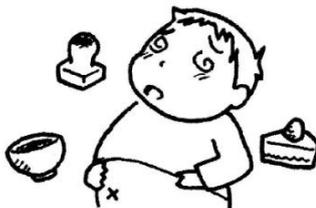


冬休みの健康生活

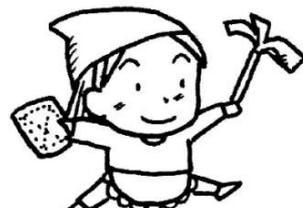
次のようなことを心がけて
すてきな冬休みにしましょう。



断る勇気を！



食べすぎには要注意！



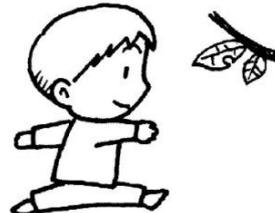
進んでやろう、お手伝い！



夜ふかしせず早寝、早起き！



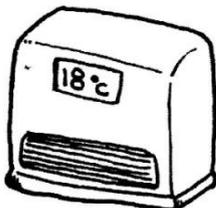
病気の治療をすませよう！



しっかり動こう、冬休み！

暖房を上手に利用しましょう

●部屋の設定温度を高く
しすぎない



室温は、18～20℃を保つように…。

●頭寒足熱



足もとをあたためると、からだ全体が
たたかくなるよ。

●換気を心がける



1時間に1回は、窓を開けて
空気の入れかえを。

●湿度を保つ



加湿器がなくてもコップ
1杯の水を近くに置いたり、
洗たくものを干すことで部
屋の湿度を保てます。

急に
寒くなって
きました

じょうずな重ね着をして 寒さを吹きとばそう!

わたしたちはいろいろな衣服を着ることにより、寒いときでも生活することができます。「暖かいなあ」と感じるためには、たんにたくさん衣服を着ればいいというわけではなく、衣服の選び方、組み合わせ、また着方の工夫が大切です。上手な重ね着の基本は3枚です。



① 下着
(シャツ・パンツ)



② ワイシャツ、ブラウスなど



③ セーター、トレーナーなど

この3枚を組み合わせると...

首もとから
冷たい空気を
入れない。

下着は、汗を
吸いとってくれる。

違う種類の衣服を
3枚重ねることで、
2つの暖かい空気の
層ができて、約5枚
の衣服を着ている暖
かさになります。

外の冷たい空気が
セーターの大きな
あみ目から入ってくる。

ワイシャツは空気を
通しにくいので、
冷たい空気が
うずを巻き、
だんだん暖まる。

下着から出てきた
暖かい空気を外に
逃がさない。

そこで口から暖かい
空気を逃がさない。

湯ざめとかぜ

お風呂で温まった後、寒い場所にいたり冷たい空気に当たったりすると体温がうばわれ、体調がくるい、鼻水やくしゃみが出たりすることを「湯ざめ」といいます。湯ざめをすると鼻やのどが痛み、抵抗力が弱まってしまうます。そんなときに、かぜのウイルスが入ってきてかぜをひいてしまうことがあります。

湯ざめを防ぐには、お風呂で十分温まることと、お風呂から出たら、からだの水分をよくふきとり服をきて暖くするか、すぐにふとんに入って体温がうばわれないようにすることです。髪の毛の水分もしっかりふきとることも忘れないでね!



よいおとしを!

みなさんは、今年一年間、元気に過ごせましたか。

寒い時期・暑い時期・いろいろな行事の時...もしかしたら調子があまりよくないこともあったかもしれませんね。そのわけやきっかけ、どうやって元気になったかなどをまとめて、見直してみましよう。きっと、来年の生活をすばらしいものにする大きなヒントが見つかると思いますよ。

