



長瀬第一小  
保健室  
R7.12



「冷えは万病のもと」とは、体温が低いと免疫機能が下がり、ウイルスや菌に負けてしまうということです。

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。臓器が元気に働くように、まずは、暖かい朝食から「温活」を始めてみましょう。



## ○つらい…しもやけ・あかぎれ

最近、指先が割れ、血がにじんでしまう人がいます。手の甲全体がひび割れ、血がにじみ雑巾を絞ることが辛い人もいます。裸足を見ると指先が赤く腫れて痛々しい人もいました。

★しもやけは、乾燥もありますが血流の悪さも大きな原因です。

- ①清潔(手洗い後、清潔なハンカチでしっかりとふく)
- ②保湿(クリームなどをこまめにマッサージしながら塗り込む)
- ③体温(衣服などの工夫 + お風呂に毎日ゆっくり入る)
- ④血流(良質な血液…タンパク質 ビタミンを朝ご飯に + 運動)



## しもやけを予防する 4つの「し」

しもやけの原因は、冷えで手足の先の血流が悪くなることです。  
予防する4つの「し」を覚えましょう。

### 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

### しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。  
外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

### 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

### めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

## ★必要な人はご用意ください。

- ・靴下やタオル・カットバン
- ・ハンドクリーム(キャラクターなどついていないもの 無香料のもの 担任の先生に連絡帳でお伝えください)



# ○生活しらべパーフェクト賞

2学期間、16回「生活しらべ」をおこないました。毎回パーフェクトだった111人に「パーフェクト賞」を保健給食委員会より配付します。

1学期は、86人でしたので、25人も毎回パーフェクトだった人が増えました。

全校の半数近くが意識できていることは本当にすばらしいですね。「あと1回・2回」ととてもおしい人もたくさんいました。

その反面、毎回のように忘れる人も残念ですが数人いました。3学期がんばりましょう。

## クラスバーフェクト

さくら1組・3組（15回）

6年1組（8回）6年2組（7回）

5年1組（5回）さくら2組（5回）

5年2組（5回）4年1組（4回）

2年1組（1回）

# 生活しらべ パーフェクト賞

年 組

あなたは、2学期の「生活しらべ」において毎回パーフェクトでした。とてもすばらしいですね。

これからも、みんなのお手本として、その生活習慣を続けてください。



令和7年12月23日  
保健給食委員会

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。

このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



ふ ゆ や す み を  
合言葉に、  
元気に過ごそう！



フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう



ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう



やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて



すいみん時間はたっぷり取ろう



みんなで笑って、よいお年を

