

ほけんだより



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、冷えて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の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

し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」ととてもおい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。

クラスパーフェクト

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。

おめでとう
ございます!



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。

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ることがあるのです。



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時間ほどかかるので、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!



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなて笑って、よいお年を

