



# ほけんだより 12月

令和7年12月4日

穴水町立向洋小学校

No13 保健室

## 冷えは万病のもと！？

寒さが厳しくなる冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれません。冷えは体だけでなく、心にもさまざまな不調をまねくといわれています。冷えの原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。温かい服装(保温性のある下着・タイツなど)で保温効果を高め、食生活や運動習慣を見直しながら、残り少ない二学期を元気に過ごしましょう。

### 12月の保健目標

寒さに負けない  
強い体をつくろう

### おうちの方へ わたしの健康

2学期の身体測定結果を記入しました。ご覧になりましたら、学年欄に保護者印を押して、学校に提出してください。  
提出日: 12月12日までにお願いします。

## 寒さから身を守ろう！

### 3つの「首」をあたためよう！

食事や睡眠に気をつけることも大切ですが、寒さから身を守るための服装にも気をつけましょう。  
(3つの首とは、「首、手首、足首」のことです。)

### 首を温める

えりの部分から  
冷たい空気が  
入ってきます。  
マフラーなどで  
ふたをしましょう。

首や手首、足首には大きな血管が通っているので、そこをあたためることによって、血液があたたまります。

また、体温であたためられた体のまわりのあたたかい空気を逃がさないことも大切です。



### 手首を温める

そでのつまった服を着て、長めの手袋や  
ハンドウォーマーをつけるといいですね。

### 足首を温める

厚手の靴下、レッグ  
ウォーマーをつける。  
ふくらはぎをあたためるのも効果的です。

## ハンカチ、ポケットに入っていますか？ 洗ったあと、そのままにしている子がいるよ！

手を洗った後、水分がついたままだと、手が乾燥したり、しもやけの原因になることがあります。手を洗ったあとは清潔なハンカチでしっかりふきましょう。ハンカチは毎日取りかえ、ポケットやランドセルに次の日になっても入ったまま…ということにならないようにしましょう。

※体操服に着替えると忘れてしまうことがあります。しっかり身に付けるようにしましょう。



## おうちの方へ

今季のインフルエンザ初報告は11月上旬と、例年にない早いスタートだったため、早い時期から流行しています。現在でも突然の発熱や咳などで欠席する児童がいます。こまめな手洗いや咳エチケット等、体調の変化に気をつけ、登校前の健康観察をお願いします。

# クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

### 食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめ。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。

答えはB



### 睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

答えはA



### 運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

答えはB



### ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。

答えはB

