

# 保健通信



令和5年12月  
宝立小中学校  
保健室

今月の保健目標  
寒さに負けない  
体をつくろう

あっという間に寒い季節になりました。12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も昼の時間が短い日のこと。この日にはお風呂にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血の流れをよくしたり、体をあたためたりする効果があります。元気に冬を乗り越えるためにゆず湯に入られたらよいですね。

## 寒い冬がやってきました・・・



### ◆カゼかな?と思ったら・・・

#### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



#### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



#### 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



#### ◆こんな人がカゼをひきやすい!

夜ふかしをしている  
好き嫌いが多い  
水分をあまりとらない  
運動不足

おかしいな?と思ったら、ゆっくり休みましょう

### ◆見直そう! 下着の役割

あつい さむい

どちらも下着が解決します

下着が... 汗を吸収して体の冷えを防ぎます

下着で... 空気の層ができて保温効果◎

### ◆体の内から外から冷え対策

**内**

- ☑ ストレスをためない
- ☑ 朝ごはんを食べる
- ☑ 旬の食材を選ぶ

**外**

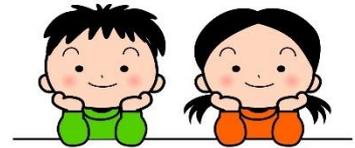
- ☑ 軽い運動
- ☑ お風呂につかる
- ☑ 首・手首・足首をあたためる

# もうすぐ冬休みです・・・



## ◆ 1日を大切にしよう

### ネット・ゲームと上手につき合う



#### 【こんなことはありませんか？】

- 宿題をするはずが「ネット」や「ゲーム」をしていて、いつの間にか時間がたっていた
- 「ネット」や「ゲーム」が気になって、勉強に集中できない
- 何時間も「ネット」や「ゲーム」ができないのは我慢できないし、イライラする
- まわりの人に『ずっと「ネット」「ゲーム」をしているね』などと言われたことがある

当てはまるものがあつたら「依存」の心配があります。



#### 【できることから始めてみよう】

- 「宝っ子 我が家のルール」を普段から守るようにする
- 「ネット」「ゲーム」ばかりにならないよう、自分に合った楽しみを探す

### しっかりと寝る



#### しっかりと寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない