

ほけんだより 12月

唐津市立佐志小学校
R5.12.11
保健室

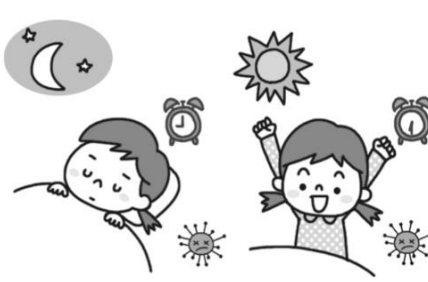
12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も昼間が短い日のことです。
この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。またカボチャを食べる習慣もあり、カボチャにはβカロテンが含まれどちらも寒い冬を元気に過ごすための昔からの習わしです。



かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！



体のサインに気づけるように

『頭が痛いなあ』

『せきが出るけど、も

しかして…』。いつも

とは違う、体の様子。もしかしたらそれは、体調をくずすサインなのかもしれません。特に、寒い今の季節は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどにかかる可能性が高くなります。少しでも「おかしいな？」と思うときには、おうちの人や保健室の先生に話しましょう。また、軽いうちに無理をしないでゆっくり休むことが、治るための一番の近道です。



マスクのときも鼻呼吸！

マスクを付けたとき息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？ 口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。しかし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。



自然乾燥は手あれの原因に



ハンドクリームなどで保湿する

※冬休みを利用して、歯の治療・検診をしましょう。

※スポーツ振興センター請求は受傷日から2年間です。提出予定の方は早めに提出して下さい。