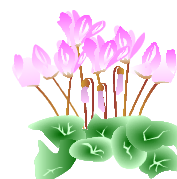


保健だより

冬休み号

N010

栃木市立吹上小学校



健康で楽しい冬休み！

冬休みを迎えるにあたって、養護教諭の立場からは、たくさんの願いがあります。病気にかからないでほしい、生活習慣をきちんとしてほしい、運動をしてほしい、勉強をしてほしい……。ぜひ、ご家庭ではお子さんに声かけをして、年末年始を元気に過ごしていただきたいと思います。

冬を快適に過ごすためにしたいこと

外から帰ったら手洗い・うがい



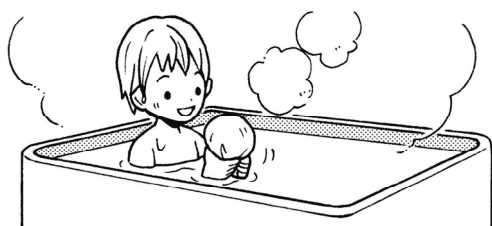
外から帰ったら、手洗い・うがいをして、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

衣服で温度調節をしよう



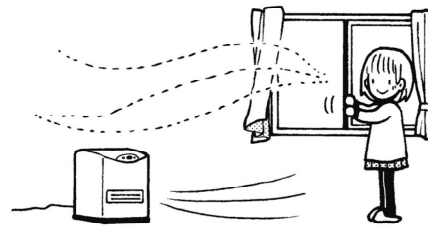
衣服を重ね着し、部屋の温度によって脱ぎ着をすることで、暖かさを調節しましょう。

お風呂でしっかり温まろう



お風呂では、シャワーだけで済ませず湯ぶねにつかると、体のしんから温まります。

部屋の換気をしよう



部屋を閉め切っていると、空気が汚れて乾そうし、かぜなどをひきやすくなります。

© 少年写真新聞社 2016

冬の衣服は体にフィットする「下着」を着ることが、ポイントになります。その上にシャツやセーターを重ねて着ると、効率よく空気の層が作られ体を保温してくれます。厚着をしないと体が動きやすくなり、お手伝いもはかどりませんね。

のどを守りましょう！・・・空気が乾燥しています

1 マスクをしましょう

マスクをすると温かい息が出る時にフタの役割を果たすため、のどがうるおいやすくなって保湿効果が高まります。人混みへ行く時は、着用をお勧めします。



2 加湿器を使いましょう

のどの線毛の活動を活発にするために、加湿器で室内の湿度を50～60%に保つようにしましょう。

3 うがいをしましょう

うがいはのどを適度に刺激して、粘液の分泌や血行をよくしたり、のどのうるおいを保って、線毛の活動が弱まるのを防いだりする効果があります。



4 温かい飲物を飲みましょう

乾燥が進むと、のどに痛みを感じるようになります。そのため、こまめに水分を摂りましょう。



低体温になると・・・

健康な人の体温は、36～37℃に保たれていますが、35℃台やそれ以下のいわゆる「低体温」と呼ばれる人も増えているようです。低体温になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。低体温の原因としては、運動不足や栄養の偏り、冷たい物の摂りすぎ、入浴をシャワーのみで済ます、などの生活習慣に関係することが多くあげられます。

健康的に体温を上げるには・・・

1 朝起きたら朝日ををあびよう

太陽の光をあびることにより、体内時計をリセットし、活動モードに切り替えます。



2 朝食を食べよう

寝ている間に下がった体温が、朝ご飯を食べることによって上がりエネルギーを充電できます。



3 体を動かそう

スポーツやお手伝いをしましょう。

4 お風呂で湯船につかりよう

シャワーだけでなく、ぬるめの湯船で暖まりましょう。

