

ほけんだより 12月

令和4年12月1日
小川南小 保健室

突然ですが・・・橋本先生は「秋映」という品種のりんごが大好きです。冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり！便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで、虫歯予防効果も期待できるため、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも、本当の歯みがきも忘れないくださいね。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

「先生!最近,石けんの減るスピードが遅いんです!」



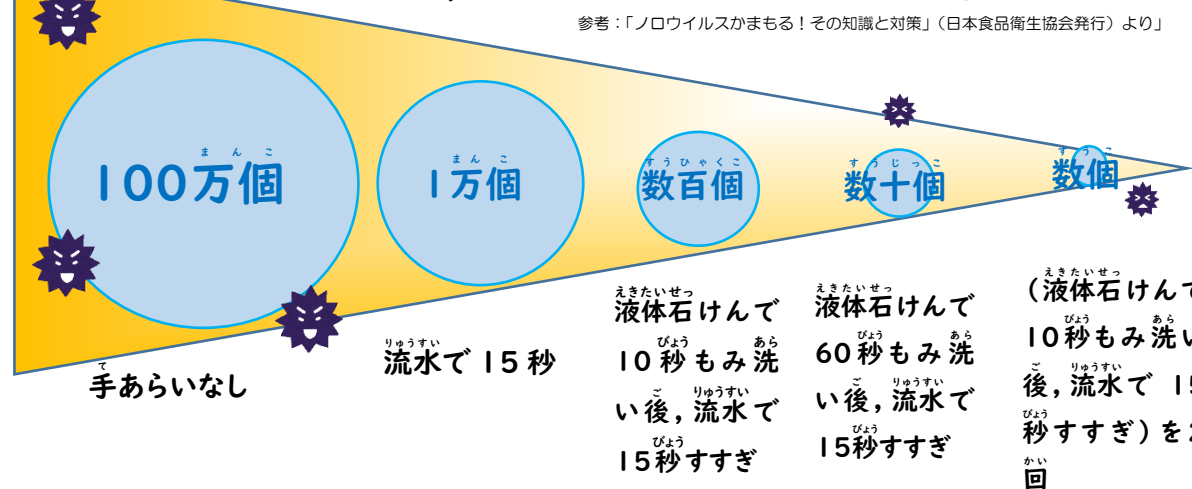
ある日の水曜日、石けん補充の仕事をしていた保健委員会の5・6年生が教えてくださいました。

たしかに、寒くなってきた11月頃から、水道やトイレに置いてある液体石けんがなかなか減らないのです。ということは・・・石けんを使って手あらいをする人が減っている??

空気が乾燥する冬は、感染症が流行しやすくなります。手あらいは、みなさん自分でできますよね。石けんを使って手を正しく洗いましょう。

手あらいの方法によって、どれくらいウイルスの残り方に違いがでるか

参考:「ノロウイルスかまもる! その知識と対策」(日本食品衛生協会発行)より



靴のサイズはOK?

どんどん成長する子どもたち。この1年で体だけでなく、できるようになったこともたくさんありますよね。

さて、見た目にはわかりづらいのが、足の成長です。サイズの合わない靴を履いていると、足が変形したり、巻き爪や陥入爪、外反母趾など、トラブルの危険も。

新しい年を迎える前に、靴の見直しをお願いします。

- 小さくなったサインかも
 - 歩き方が不自然
 - 最近よく転ぶ
 - 走るのを嫌がる
 - 足が赤くなっている

- 選び方のポイント
 - 素材** 通気性のよいもの
 - つま先** 5~10ミリのゆとりがある
 - 底** 親指の付け根部分が柔軟に曲がる
 - かかと** 芯がしっかりしたもの



重ね着上手になろう!



ジャンパー、マフラー、手袋などは、教室では着用しません。

- 下着
- +
- 中間着 (シャツやセーター)
- +
- 上着

と、服と服の間に空気の層を作ると、効果バツグン!

冬でも体温調節がしやすいように、薄着を心がけましょう。