



ほけんだより 12月

令和6年12月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

2学期も、あと1ヶ月となりました。2学期は行事がもりだくさんで、たくさんの成長がみられ、うれしく思います。12月はクリスマスに冬休み、年末年始と楽しい行事がいっぱいです。12月もかぜ知らずのけんこうな体を目指しましょう。



12月ほけんもくひょう

かぜを予防しよう



予防の基本は手洗い



外からもどったら

トイレの後



他にも食事の前、みんなが使うものをさわった後などにも手洗いをしましょう。

かぜかな...?と思ったら



むいせず休む



からだをあたためる



すいぶん水分をとる



しょくじ食事はおなかにやさしいもの



かんそうを防ぐ

なんだか元気が出ないな...、かぜをひいてしまったかな...? など、いつもとちがう感じがしたら、イラストのようなことをして、体を休めてあげましょう。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎などは出席停止になります。診断された場合は、学校へご連絡ください。

カイロの使い方に気をつけよう

寒い冬にはカイロを使いたくなりますよね。カイロは正しい使い方をしないと、低温やけどをしてしまう可能性があります。次のことに気をつけて、正しく使いましょう。



体に直接はらない

直接肌にはると、温度が高くなりすぎてしまうことがあります。そのため、服の上から使うか、ハンカチなどに包んで使うようにしましょう。

はったまま寝ない

寝ている間にカイロを使うと、熱がこもりすぎてやけどの原因になることがあります。また、同じ場所に当て続けると低温やけどを引き起こしてしまふことがあります。



とうじ 冬至ってなに??

冬至とは、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。今年は、12月21日(土)です。この日を境に、運がよくなるとされています。病気をせず、けんこうであることを願いながら寒い冬を乗り切るため、かぼちゃを食べて栄養をつけ、体を温めるゆず湯に入る習かんがあります。

ゆず湯の効果は…?

ゆず湯には体を温めてかぜを予防する効果があります。また、ゆずにはクエン酸やビタミンCが含まれているので、美肌効果もあります。



ゆずは実るまでに長い年月がかかるので「長年の苦労が実りますように」との願いもこめられています。

どうしてかぼちゃを食べるの?

冬至に夏が旬のかぼちゃを食べるのは、「長期保存ができる野菜」というところにあります。

また、「ん」が2つつく「運盛りの野菜」を食べると「運」をよぶと言われていました。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、えんぎが良いとされています。



他に「ん」がつく食べ物
みつげられるかな?