

ほけんだより 1月号



新渡戸文化学園

保健室

鈴村 清水

あたら
さむ
さむ
さむ
新しい年が始まりました。

寒い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。

この時期は、感染症が流行しやすくなります。ご家庭と連携しながら、子どもたちの健康を見守っていきたいと思います。今年もよろしくお願ひいたします。

生活リズムを整えよう

冬休みをはさみ、生活リズムが乱れやすい時期です。「早寝・早起き・朝ご飯」を意識していきましょう。朝陽をあびる事は体内時計を整えます。寒い時期ですが、スッキリと1日をスタートできると良いですね！

さむい日、じぶんのスイッチ・オン！

カーテンを開ける



朝ごはんをたべる



寒さに負けない暮らし

寒さが厳しくなると、体が冷えて体調を崩しやすくなります。首・手首・足首を温めることは、冷え対策に効果的です。また、厚着のしつこくは汗冷えの原因になるため、脱ぎ着しやすい服装を心がけましょう。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に
ゆっくりつかる



てゆるしゆ
手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして
筋肉をつける



筋肉量が
増えると
体温もアップ！

冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



ノロウイルスに注意！

冬はノロウイルスが流行しやすい季節です。ノロウイルスは、少量でも感染力が強く、嘔吐や下痢、腹痛、発熱などの症状を引き起します。

感染予防の基本は、石けんと流水による手洗いでです。トイレの後や食事の前後は、指の間や爪の間まで丁寧に洗いましょう。

体調不良が見られる場合は、無理をせず早めに休養をとり、症状が強い時は医療機関への受診をご検討ください。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- 患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- 脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- 食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- 食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- 家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



冬の運動不足について



最近、「寒いから、外で遊びたくないな」「あたたかい部屋でゴロゴロしてみたいな」と思っていますか？でも、体を動かすと、健康にとてもよいことがあります。

運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたかう力（免疫）も高まります。また、骨や筋肉を鍛えることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。

おすすめの運動は、縄跳び、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から、「子どもは風の子、元氣の子」といいます。休み時間や放課後は、外へ出て遊びましょう。

