



筑西市立河間小学校 保健室 No. 11 令和2年12月2日

12月21日は「冬至」です。1年の中で昼の時間が最も短く、年によっては一段と冷えこみを感じる日となります。昔の人は、つらくきびしい冬がきたら、春はそこまで来ていると前向きに考えて冬をすごしたそうです。寒さも楽しむくらいの気持ちで、すごせたらいいですね。

かぼちゃパワーでかせ知らず

「冬至にかぼちゃを食べるとかせをひかない」という言い伝えがあります。昔、冬になると、栄養がある野菜が少なくなり、体調をくずす人が多かったそうです。そこで、夏にとれた栄養満点のかぼちゃを大切にしておいて、冬に食べる習慣ができたそうです。体によい、ビタミンAがたっぷり入ったかぼちゃを食べて、冬を元気にすごしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう さむ ま からだ
今月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう



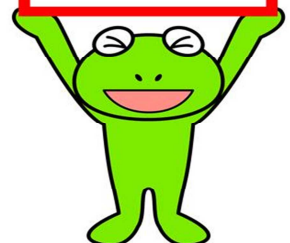
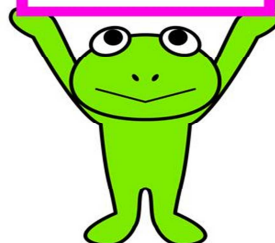
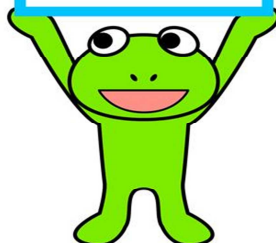
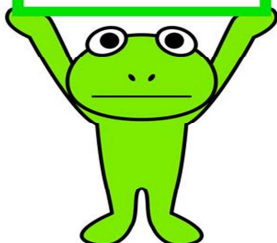
はや からお
早くねて、体
をしっかりと休
めよう!

す しょくた
好ききらいせ
ずに、3食食
べよう!

そと で
外に出て、
運動をしよう!

あせ
汗をかいたら、
しっかりふこう!

す
好きなことを
して、気持ちを
すっきりさせよう!



あつ 熱くない「ぽかぽかやけど」(低温やけど)にも気をつけよう

湯たんぽやカイロは、ぽかぽかあたたかくて、なんだかほっとしませんか。ところが、気持ちがいいと感じる温度でも、体にぴったりくっついていると、皮膚のおくの方が傷ついてしまうことも。これを、低温やけどといいます。

湯たんぽやカイロは、布のふくろに入れて、体に直接ふれないようにしましょう。ホットカーペットでのうたたねにも注意しましょう。



はるタイプのカイロは低温やけどをおこしやすいです。下着にはつけないようにしましょう。

ふあん じょうず つ あ 不安と上手に付き合おう!



新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。目に見えないウイルスに対して、不安や怖さを感じることもあるかもしれません。自分や大切な人を守るために、わたしたちができることを考えて、行動していきましょう。

「不安」は悪いことではありません!

「不安」は人間にとって、大切な感情のひとつです。危険なことに気づいて、準備をしたり、にげたりするなど、自分の身を守ることができるのも「不安」があるからこそできることです。心と体を守るために、不安と上手に向き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

新型コロナウイルスについて知らないことで、不安になっていることがあるかもしれません。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安は言葉にしてみよう

一人で不安に思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。おうちの人や友達、先生に、不安になっていることを伝えてみましょう。

