

ほけんだより

1

南永小学校保健室

令和7年1月16日

みなさんはどうしてお正月におもちを食べるか知っていますか？それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神さま・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして1年間、元気に過ごしましょう。

がつ
1月
もくひょう
ほけん目標

たいりよく はげ
体力づくりに励もう



あったかい重ね着のポイント



✓ **肌を着る**

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない素材のものを**

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ **2~4枚の重ね着を**

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

正しい道ただ みち とおを通してて あ手荒れふせを防ごう！

冬になると、手指が赤紫あかむらさきっぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌おみぶるぶるへびさんが通った道みちを行って、正しい予防法を知ろう。



手を洗うときは

水 <small>みづ</small> で洗 <small>あら</small> う	お湯 <small>おたう</small> で洗 <small>あら</small> う

手を洗い終わったら

ハンカチでふく	そのまま自然乾燥 <small>しぜんかんそう</small>

外とに出るときは

手袋 <small>てぶくろ</small> はしない	手袋 <small>てぶくろ</small> をする

○ カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

○ お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

○ 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

手がカサカサしてきたら

気にしない	ハンドクリームをぬる

○ 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。

ゴール

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

歩くときも背筋せすじを伸ばそう

寒くて猫背ねこぜになって歩あるいていませんか。猫背ねこぜを続けつづていると体からだに負担ふたんがかかって肩こりかたや腰痛ようつう、頭痛づつうなどの原因げんいんになります。猫背ねこぜを防ぐためにこんなことを意識いしきして歩あるきましょう。

- 少し先すこ さきを見る
- 肩かたの力ちからをぬ抜く
- お腹なかに軽く力ちからを入れる
- 腕うでを後ろうしに引くように動かす