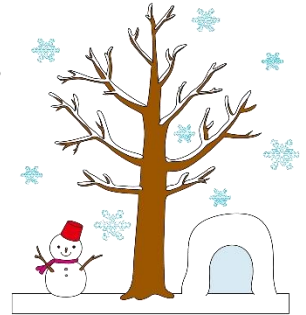


家庭数 お家の人と一緒に読みましょう。

# ほけんだより 12月

令和6年12月2日  
春岡小学校  
保健室

早いもので、今年も最後の月になりました。あと約3週間で冬休みになります。みなさんは、この一年を元気に楽しく過ごせましたか。よかったところ・あまりできなかったところの『ふりかえり』をすることで、次の一年をよりよく過ごすためのヒントが見えてきます。新しい年によりスタートが切れるように新たな目標を考えてみましょう。



## 3つの首を温めて体ポカポカ

3つの首、「首」「手首」「足首」には体中をめぐる血管が集中しているのので、温めると体の内側からポカポカするのです。

この3つの首を温めて体ポカポカ、元気に過ごしましょう！

首

ネック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しよう

足首

足首を締め付けない、厚手の靴下が◎



## 冬におすすめの服装

### 【インナー編】

重ね着で温かくする意味でも遊んだ時に体を冷やさないう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

### 【上下編】

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまうがちです。動きやすいよう厚手過ぎず、汗を吸ってくれるものがよいですね。

### 【アウター編】

外遊びの時に意外と汚れるので洗えるものだと便利です。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

近年の気候は、気温の上がり下がりが

激しいと言われています。

その時その時の気温に合わせて衣服を調整できるようにしましょう。



## 冬でも脱水症状に気をつけましょう!

脱水症状とは、体の水分量が足りなくなることによって起こる症状です。食欲や元気がなくなり、ぐったりします。症状が悪化すると点滴治療が必要になることもあるので注意が必要です。脱水症状は暑い夏だけのものではありません。でも、夏のように大量に汗をかかないのに、どうして脱水症状になるのでしょうか?



実は体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に体重1kg当たり約15mlもの水分が出ていくなるといわれています。冬は空気が乾いているので、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて湿度が低い部屋は注意が必要です。また、体の中の水分が足りないと、便秘にもなりがちですので、お腹が痛くなりやすくなります。のどがかわいていなくても、水やお茶などでこまめに水分をとって、脱水症状や便秘から体を守りましょう。



## かぜに負けない! あいうえお!!

**お**  
やすみなさい  
早めに眠って  
疲れをとろう

**え**  
いようバランス  
心がけた食事  
丈夫な体作り

**う**  
イルスは  
こまめな換気  
追い出して

**あ**  
たためるときは  
運動で  
体の中から

**い**  
えに帰ったら  
石けんで  
手を洗おう

## 発達測定について

身長と体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきてましょう

令和7年1月8日(水) 5・6年

令和7年1月9日(木) 1・2年

令和7年1月10日(金) 3・4年、かがやき

