



ほけんだより NO.1

令和5年12月11日
四万十町立米奥小学校

クリスマスや冬休みなど、楽しいイベントがある12月になりました。すてきな冬休みをむかえるために、今までの自分をふりかえって2学期のまとめができるといいですね。

そして、がんばった自分をほめてあげましょう。さあ冬休みまであと15日、楽しくすごしましょう！



【インフルエンザが流行しています】

先週あたりから、インフルエンザや体調不良でお休みする人がふえています。

気温の変化や疲れなども体調に大きく関わってくるので「早ね早おき朝ごはん」に注意したり、いつもと体の調子がちがうと思ったら無理せずにゆっくり休みましょう。

風邪かな？

と思ったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



からだ 体をあたためよう

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぼかぼかになる3つの首があります。



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

せいかいは…

首・手首・足首

この3つのくびには大きな血管があります。

そこをあたためることで体がぼかぼかになります。ぜひためしてみてください。

カイロを使うときには低温やけどに注意して安全に使いましょう。

【使い方のポイント】

- はだに直接はらない
- はったまま寝ない
- 熱くなったらはずす

【捨て方のポイント】

- カイロが冷たくなってからずてる(温かいままですてない)

カイロの鉄

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って上手に温まろう！



- 首
- 背中
- お腹
- 腰
- 足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
 おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
 おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
 くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります