

# ほけんだより



令和5年12月1日  
蓮田市立黒浜西小学校  
保健室



12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に、湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入るとかぜをひかずに冬を越せると言われています。実際に、ゆず湯には血の巡りをよくしたり、体を温めたりする効果があります。ただ、肌が敏感な人は「ちくちく」痛みを感じることも。先生の家族も痛みを感じるので、この日は、湯船には「温泉のもと：ゆず」を入れ、ゆずそのものは脇に置いて香りを楽しんでいます。これからどんどん寒くなりますが、元気に過ごしていきましょう！

# 元気マンと 元気に冬休み!

ウイルスから体を守る  
3つの技!



マスクガード



せっけんを使って洗うと効果抜群! 爪の間や手首も忘れずにね。

窓と扉を対角線(ななめ)にあけよう! 空気の通り道ができるよ。

換気ハリケーン



人がたくさん集まる場所に行くときや、喉が痛い・咳が出るなど調子が悪い時はマスクをしよう!

今月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりしよう



寒い時に温めると体全体がほかほかになる3つの首があります。

首→マフラー、タートルネック

手首→手袋、長袖の下着

足首→靴下、長スポン

上手に利用して体を冷やさないようにしましょう!



## ふゆ いしき にっこうよく 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから・・・」と部屋の中で過ごす時間が長くなっていませんか? 太陽の光をあびないと、体の中で不足してしまうものがあります。

不足するもの1

**ビタミンD** 日光をあびることで体内で作られ、骨を強くする働きがあります!

不足するもの2

**セロトニン** 日光をあびると分泌されるホルモンで、不安や怒りを抑えて幸せを感じやすくします!

### 元気マンの 元気の秘密!

- はや はや 早ね早おき
- あさ 朝ごはん
- あさ 朝うんち
- そとあそ 外遊び

お家の方へ

- スポーツ振興センターへの申請書類をお持ちの場合は、早めにお子様を通じて学校までご提出ください。(災害発生日より2年経過すると時効となります。)
- 今年も大変お世話になりました。保健室からの様々なお願いにも迅速にご対応いただき、心から感謝申し上げます。冬休み、どうぞ子どもたちと楽しい時間をお過ごしください。来年もよろしく願いいたします。