



2024年
(令和6年)
12月9日
藤江小学校

12月に入り、気付けば今年も残すところ1か月です。みなさんは、この1年体と心の健康に気をつけて過ごすことができましたか？新しい年に備えて今年一年の健康をぜひ振り返ってみてください。



冬はけがに注意！！



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大けがにつながる可能性があります。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険性があります。



保護者の方へ

本日、「健康の記録」を配布しています。

9月の身体測定・10月の視力検査・11月の体重測定の結果を記入して

いますので、ご確認ください。見られましたら、印鑑またはサインをして

12月13日までに学校へ返却してください。よろしくお願いいたします。



筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念にしましょう。



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。



食事 熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れましょう。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため必ず食べましょう。



運動 熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと、筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。軽いウォーキングでもよいので毎日体を動かすようにしましょう。



入浴 温かい血液が全身をめぐる

38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかり、全身の血管が広がって血流がよくなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、自律神経が整います。



服装 冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒をしましょう。また、重ね着すると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。

