

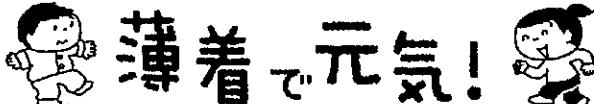
ほけんだより

12月号

寒さが増してきましたね。これから本格的な冬到来！空気が乾燥し、いろいろな感染症が流行する時期なので、体調管理に気を付けて元気に年末年始も過ごしたいですね。

◆◆12月の保健目標◆◆

風邪予防対策をする(手洗い・うがいをしっかりしましょう)



寒くなってくるとついつい厚着をさせてしまいそうになりますが、子どもは大人よりも体温がやや高めで動きも大人より多く体温が変動しやすいことが特徴です。

厚着をさせてしまうと、動きにくいことや、動いた後は汗をかいてそれによって体を冷やしてしまうこともあります。

◎ポイント

☆重ね着するときは脱ぎ着きやすい着方を！
☆分厚い上着を1枚着込むよりも薄手の洋服を重ね着する方が調節しやすい

大切なのは…

「自分自身で体温を調節する力」
を育てること！

水シャワーの作用とは？

◎利点

- ①温度の差による刺激(血管収縮)
- ②水によって皮膚がきれいになって皮膚呼吸がしやすくなります(皮膚を温めようとし、血管が拡張)
- ★水によって皮膚が刺激され血管が収縮し寒気がして白くなったあと、そこに血液がいき、皮膚を温めて拡張します。なので水をかぶったとき最初は冷たくなりますが、その次はピンク色になります。そのときに身体を拭くことによってマッサージにもなります。

◎効果

- ①風邪をひきにくくなる。
- ②血液の循環がよくなり、新陳代謝が旺盛になる
- ③自律神経がたくましく育つ
(自律神経とは《生きる力》を支配しているところ)
- ④虚弱な体质、ぜんそくなどがよくなる

正しい手洗いを

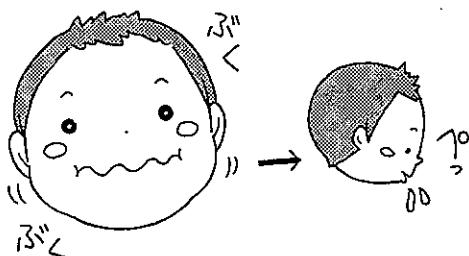
手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

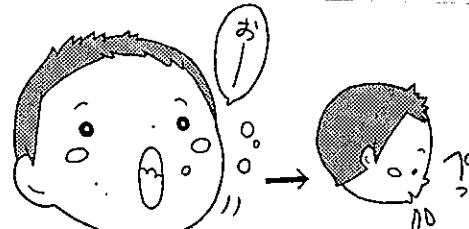
- ①てのひら
- ②手の甲
- ③指の間
- ④指先、つめ
- ⑤手首
- ⑥洗い流す

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

しっかりうがい



最初に、口の中をぶくぶくうがいで、ゆすぎ、口から水をはき出します。



水を口に含んだら「おー」と声を出して、のどの奥を洗い流し、水を吐き出します。3回ぐらいくり返します。