



## 🎁🎄 イベントがいっぱいの季節に 🎄🎁

2023年のカレンダーも、最後の一枚になりました。クリスマスが近づき、イルミネーションでキラキラ輝く街並みが、とても素敵ですね。

冬はクリスマスやおおみそか、お正月と楽しいイベントがつづき、楽しみにしている人も多いと思います。食べすぎや夜ふかしに注意して、体調管理に気をつけましょう！



### いよいよ冬本番! 寒いと来室するみなさんへ

「先生、寒いです〜!」と保健室にやってきた人の様子を見ると、ほとんどの場合、「それじゃあ寒いかも…」というのがずななおな思いです。はだ着をつけていない、短いパンツやスカート、ボタンをかけていない、短いくつ下または「はだし」…。『おしゃれ』『お気に入り』『動きやすい』と片づけるのは簡単ですが、どうしてもマイナス面が目立つのです。

保健室にはからだ冷えてしまったときに使えるものもありますが、もちろん、本来は体調をくずした人のためのそなえです。はだ着をつけたり、厚い・長めのくつ下やタイツなどをはいてきたり、ふくそうを寒さに合わせてととのえることが大切。また、ストレッチや軽めの運動などを取り入れてからだを動かすことでも、からだをあたためることができますよ。



### キモチワルイ …吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後の対処は？

- ①うがいをし、残った嘔吐物を除去
- ②水分（スポーツドリンクなど）を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる

### ぴよちゃんからのちょこっとお話

2学期はみなさん健康にすこせましたか？じぶんの健康をまもるのは、みなさん自身です。心とからだの声に耳をかたむけてみてください…元気がないときは、しっかり休むことも大切です。心とからだのパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。

冬休み明け、にこにこ元気なあいさつが聞こえてくるのをまっています♡



# ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう



## 足は第2の 心ぞう!!

ふくらはぎの筋肉を  
鍛え、血の巡り  
が良くなるよ。冷  
え性の人は、ウォー  
キングやスクワット  
もおすすめ。



## 足湯で リラックスタイム

足の血行がよくなり、  
温まった足の静脈血  
が心臓に戻り、効率よ  
く全体が温まります。



## 食べて元気に? キーワードは「ん」

12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります(2023年は12月22日)。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。



なんきん(かぼちゃ)

れんこん

にんじん



ぎんなん

きんかん

かんでん

うんどん(うどん)

では、なぜこれらの食べものがピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんとぎんかんに含まれるビタミンCはいずれもかせ予防に役立ちます。冬を元気にすごすための栄養ととれる食べものとして、昔から注目されていたのかもしれない。



## ♡おうちの方へ♡

一学期・二学期と、お子さんの健康管理や感染症対策にご協力いただきありがとうございました。今年一年をお子さんと一緒に振り返り、健康に過ごすためによくできたことを、たくさん褒めてあげてください☆

