

おうちのひとといっしょによんでね!

ほけんだより

2023(令和5).12.22(金)
沼間小学校保健室

きょうは
冬至だよ



明日から冬休みですね。クリスマスを過ぎたらあっという間に2023年も終わります。何だか落ち着かない日々ですが、新しい年が元気に迎えられるように、冬休み中も規則正しい生活を心がけ、しっかりと体調管理をしましょう。

食べて元気? 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種類の食べ物をおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。

水分補給!



冬も「ん」まめに

なんきん(かぼちゃ)



れんこん



うどん(うどん)



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんてん

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、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気にすごすための栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれないね。

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



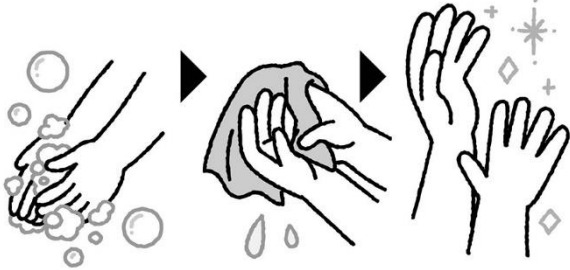
夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

かんせんよぼう てあら いちばん みず つめ あら
感染予防には手洗いが一番！水が冷たくてもしっかり洗おう！

きれいなハンカチできちんと
 ふくところまでが手洗いです



ハンカチやタオル
 でしっかりふく

自然乾燥は
 手荒れの原因



保湿クリームな
 ども上手に活用

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぐために

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。嘔吐や下痢、発熱などの症状が現れ、多くは冬場に流行します。知らないうちにウイルスに汚染された場所を触り、自身の手から口を通じて感染したり、嘔吐物や便に含まれているウイルスが空気中を漂うことで感染します。次の3つのことで予防しましょう。

① 丁寧に手を洗う



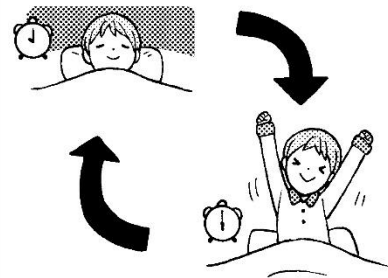
トイレの後や食事の前などは、石けんで丁寧に手を洗います。

② 嘔吐物に近づかない



嘔吐物には大量のウイルスが含まれているので、大人に処理を任せます。

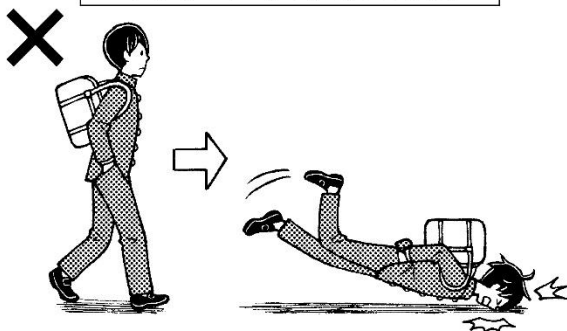
③ 規則正しい生活を送る



規則正しい生活を送り、体の免疫力を高めましょう。病気に感染しにくくなります。

気をつけたい冬のけが

ポケットに手を入れて転倒



転倒したときに危険なので、ポケットに手を入れたまま歩くのはやめましょう。

低温やけど



カイロなどは、肌着の上からでも長時間同じところに当てると、低温やけどの危険があります。