ほけんだより

1月

R6. 1. 9　敷島北小学校保健室

　あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします。みなさん、冬休みは元気にすごせましたか？コロナ禍明けの冬休みなので、外出もでき、活動的にすごせたのではないでしょうか。3学期がはじまりました。寒い日がつづきますが、体調に気をつけて元気にすごしましょう。生活リズムを学校生活のモードにきりかえて、きもちよくスタートできるとよいですね。

くふうでふせごう
寒さ本番

１年のなかでいちばん寒い時季にさしかかります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないためにも、体を冷やさず、しっかりあたためることが大事です。着るもの・身につけるものをくふうして寒さをふせぎましょう。

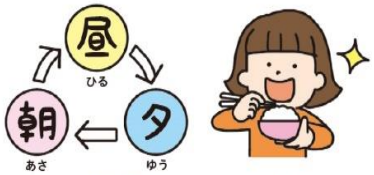
○下着（はだぎ）をつける。
○かさね着をする。
○手ぶくろやぼうしを使う。
○首・手首・足首をあたためる。

冬休みの生活

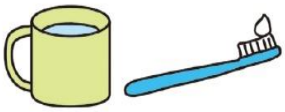
ふりかえりチェックシート

- 早ね早起きができた

- 朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



- 食べたあとに必ず歯みがきをした



- ほぼ毎日うんちが出た

- 運動やお手伝いなどでからだを動かした

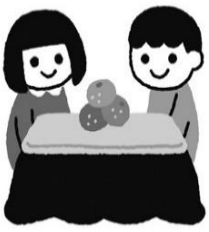
- ゲームやスマホは時間を決めて使った

- 外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした

- お酒・タバコのさそいはハッキリことわった

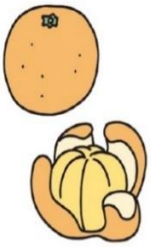
「こたつにみかん」の理由

こたつの上にみかんがある様子を見たことがある人は多いと思います。みかんは、旬（その食べものがおいしい季節）が冬だったり、食べやすかったりと、さまざまな理由からです。また、こたつに入っていると、あたたかさでいつの間にか体温が上がり、水分が足りなくなります。そんなときの水分ほきゅうにもちょうどいいですね。そして、みかんはビタミンCがいっぱい！かぜ予防などにも効果があります。



ミカンを食べたら黄色くなった?!

冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口いっぱいに広がる甘ずっぱい味もさることながら、ビタミンCがたっぷりでかぜ予防にも効果的で、たくさん食べたくなりますね。ところが、いっぺんにたくさん食べたあと、手のひらや鼻が何だか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？



これは「柑皮症」といって、カロテンのとりすぎが原因で起こるもの。つまり、カロテンが豊富な野菜（ニンジン、カボチャなど）を食べすぎても、同じ症状が出るのです。

食べる量を減らせば自然になおるので、受診や治療などの必要はありません。『食べすぎているよ』という、からだからのサインと考えるといいかもしれませんね。

身長のびたかな？体重ふえたかな？

身体測定のおしらせ

１月１０日（水）
- １校時　１年生
- ２校時　２年生
- ３校時　３年生

１月１１日（木）
- １校時　４年生
- ２校時　５年生
- ３校時　６年生

★身体測定は、半そで半ズボン（夏の体育着）で行います。忘れずに着てきてください。