



令和7年(2025年) 1月30日
吹田市立東山田小学校 保健室

3学期が始まって少したちました。年末年始にかけてインフルエンザが流行していましたが、いまは少し落ち着いて来ているようです。3学期も、マスク・手洗い・うがいをするようにしましょう。また教室では、窓を少しあけて空気の入れかえをしています。教室の中でもさむいと感じることもあると思いますので、あたたかい服装で過ごすようにしましょう。

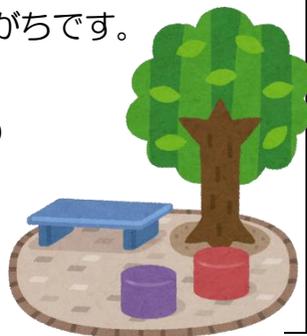
また寒い時期はつい部屋の中に閉じこもって、運動不足になりがちです。しばらく外で体を動かしてないなと思う人はいませんか？

(子どもだけでなく、大人にも体を動かしていない人がいますね)

そんな人は、1日に1度外に出てお散歩・ラジオ体操・

鬼ごっこ・マラソンなどで体を動かして

冬を元気に過ごしましょう。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

〇2月のほけんぎょうじ

1月～2月中	薬物指導(6年) 教室で動画をみます。
1月～2月中	歯科保健指導(全学年) 教室で動画を見ます。
2月中	性に関する指導(4年生)

「しもやけ」って知っていますか？さむくなると、手の指・足の指が冷えて、血が回りにくくなります。それが続くと、手や足の指が赤紫色にはれて、かゆくなったり、痛くなったりします。これを「しもやけ」といいます。ひどくなると水ぶくれができることもあるようです。田中先生もよく「しもやけ」で悩むことがあります。



田中先生の「しもやけ」対策は

- ①汗をかいたら肌着だけでなく、くつ下もはきかえる。
- ②5本指のくつ下をはく
- ③くつ下用カイロをはって温める。

↑の3つです。よければ、みなさんも参考にしてください。

また、しもやけになってしまった場合、しもやけに効果のあるお薬を塗ってもらったり、皮膚科で診てもらおうとよいと思います。



しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

しん 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



し しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



し 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

し めつける靴をはかない

きゆうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

