

ほけんだより 12月号



令和4年12月7日
新潟市立両川小学校
保健室

今年も残り1か月となりました。子どもたちにとっては、クリスマスや年末年始など、楽しいことが盛りだくさんの時期ですね。一方で、生活リズムを崩しやすかったり、感染症が流行したりする時期でもあります。引き続き、手洗い・うがいを欠かさず行い、しっかりと早寝をさせて、疲れが残らないようご家庭でのお声掛けをお願いいたします。

～新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ～

先月のほけんだより裏面に掲載しました「療養解除届（新型コロナウイルス感染症用）」の形式が今月号ほけんだより裏面の形式に変更になりました。お手数おかけしますが、差し替えをお願いいたします。学校ホームページからもダウンロードが可能ですので必要に応じてご利用いただければと思います。ご協力よろしくをお願いいたします。



両川小ホームページ QR



「温活」をしよう!

●「温活」ってなんのこと?

体をあたためて、体温を上げる活動のことです。いまの人は昔の人にくらべて体温が0.5～1.0度くらい低いそうです。

●体温を上げるとどうなるの?

体温が1度上がると、免疫力がなんと5～6倍になり、かぜにかからなくなったり、病気になるいづらくなるそうです。

●冷え性の子どもの数が増えているの?

「子どもは風の子」は昔の話! 30年ほど前までは平熱が37度台の子どもの数が多かったそうです。いまは35度台の子もいますよね。

●子どもの冷え性による影響は?

かぜをひきやすくなる、イライラする、朝起きるのがつらい、落ち着きがない、など。体が冷えることで色々な影響があります。



あなた 温かい服をしよう



外で1本を動かそう



お風呂で1体を温める



からだの中から1体を温める