



ほけんだより 12月

2022年(令和4年)
12月 NO. 14
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ



冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれます。旬の食べ物を食事に取り入れるのもいいですね!

さて、今年の冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が予想されています。どちらも大切なのは手洗い・消毒・マスクなど基本的な対策です。みんな元気に新しい年を迎えられるように大切なことは続けていきましょう。

からだのき 体ポカポカで冬を乗り切ろう!

12月に入り寒さが厳しくなってきました。体温が1℃下がると病気がたたく「めんえき力」が30%も下がるといわれています。反対に、体温が1℃上がると5~6倍もめんえき力が上がるそうです。体を上手に温めて元気に冬を過ごしましょう。



肌着をつけよう



湯船につかろう



重ね着をしよう



旬の食材を食べよう



3つの「首」をあたためよう

「首」「手首」「足首」の3つの首には、体中をめぐる血管が集中しています。ここを温めると体の内側からポカポカしてきますよ!

冬の事故に気をつけて!



やけど
暖房器具のまわりで遊んではいけません。また、使い捨てカイロなどによる低温やけどにも注意。

交通事故

暗くなる時間が早くなっています。明るい服を着て出かけ、早めの帰宅を心がけましょう。



感染症対策に

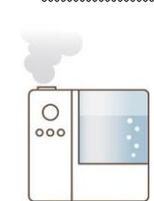
ピッタリな湿度は?



寒くて空気が乾燥してる部屋、最高~!!

もし教室やあなたの部屋で、ウイルスからこんな風に思われていたら、要注意です! ウイルスは湿度が低く、乾燥した空気だと元気いっぱいになります。感染症を防ぐためには、加湿がとっても大切です。

◎湿度は40~60%を保とう!



加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干したりして、上手に湿度を調節しよう。

前期課程のみなさんに

「健康のきろく」を返します!



2学期に行った視力検査と身体測定の結果が書いてあります。今の自分のからだの様子を知ったり、成長の様子を見たりしましょう。(治療がおわったところには「済」のスタンプを押しています。)

★おうちの人と一緒に見たら

12/9(金)までに学校へ持って来よう。

★後期課程のみなさんには3者懇談のときに返します。

思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない



ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見えない「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。今のあなたの心に響いた言葉はありますか?