



2023年(令和5年)12月20日
 福山市立鞆の浦学園
 養護教諭 多田羅 絃子
 No. 11

冬休みパズル&クイズ



それぞれの問題の○に入る言葉(ひらがな)を、下の口の中から消していってください。最後に残った文字を並びかえると、『せきやくしゃみが出るときに、みんなに身につけてほしいもの』が現れます。さて、なんでしょう？

～元気に楽しい冬休みをすごそう～
 冷たい北風が吹く季節になりました。昨年と比べると、かぜだけでなくインフルエンザがはやっています。
 冬休みは、クリスマスやお正月など楽しいことがいっぱいありますね。寒いので暖房のきいた部屋でゴロゴロする生活になりがちなのでは？いつものように「早ね」「早起き」「朝ごはん」でメリハリのある生活リズムですごせるように心がけましょう。

かぜ・インフルエンザ対策をしよう！

かぜといえば、私たちにとって最も身近な病気のひとつで、かぜをひいたことがない人はいないと思います。「かぜは万病のもと」といわれますので、かぜをひかないように、ふだんから気をつけることを確認しましょう。

冬休みの健康目標

外で元気に遊ぼう

寒くても、外に出て遊ぼう！！



①かぜがはやる季節は、部屋の空気がよごれる前に、こまめに窓を開けて〇〇をしましょう。



②1年のうちで一番昼が短く、夜が長い日を「冬至」といいますが、この日に〇〇を入れてお風呂に入るとかぜをひきにくくなるといわれています。



③クリスマスパーティーなどで、料理を〇〇すぎたり、ジュースを〇〇すぎたりしている人はいませんか？自分の体のことを考えてほどほどにしましょう。



④お正月などで、大人の人からお〇〇を飲むようにすすめられても、きちんと断りましょう。

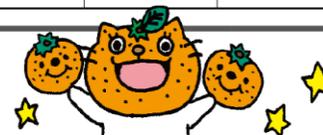


⑤日本には、大みそか(12月31日)に健康のことを願って、年こし〇〇を食べる習慣があります。



か	ま	さ	ず
た	ん	み	け
ゆ	そ	く	べ
す	の	き	ば

冬のちょっと「ほっとする」話



こたつで食べるみかんはとてもおいしいですね！みかんにはビタミンCが豊富に含まれていて、その量は、2個で一日分のビタミンCを摂取できるほどの量です。みかんをむくと出てくる袋や白いスジには食物繊維が豊富に含まれているため、みかんを食べる時は、袋やスジは取らずに食べることをおすすめします。ただし、手が黄色くなったり、体を冷やす作用があるため、食べすぎには注意しましょうね。

うがい

ウイルスが体の中に入らないようにする



てあらい 手洗い

せっけんを使って手を洗い、ウイルスを洗い流す



よく寝る

体が疲れていると抵抗力が弱くなる



バランスのよい食事

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする



かんき 換気をする

1時間に1回、5分間、空気を入れ替える



したぎ 下着を着る

寒暖の差に対応して、体感温度を保つ



もしかかってしまったら...

栄養・水分をしっかりとり



体を休める

睡眠を十分にとり、安静にする



体を温める

寒気がするときは、湯たんぽや多めに毛布を掛けて体を保温する



ふゆやす けんこうてき
冬休みを健康的に過ごすために・・・



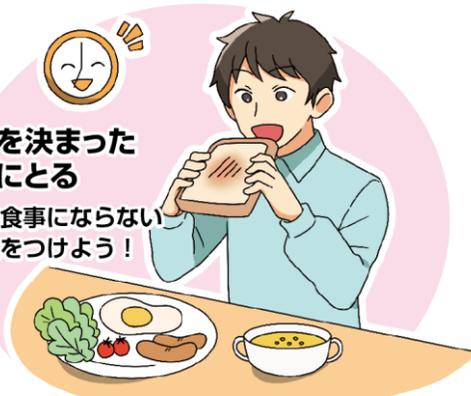
① お正月太りに注意！！

食べたものはエネルギーとなり、血や肉となりますが、食べすぎのエネルギーは脂肪となり、体内に蓄積されます。冬休みは食べすぎたり、運動不足になったりすることが多いので、気をつけましょう。

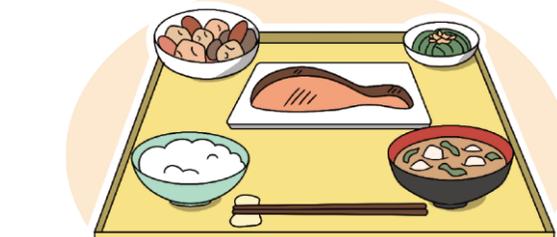
お正月太りを予防するためのコツ

① 朝食を決まった時間にとる

不規則な食事ににならないように気をつけよう！



② 薄味で脂肪を控えめにする



こってり味の物や揚げ物のとりすぎに気をつけよう！

③ 魚を食べるようにする



魚の脂にはコレステロールを下げる働きがあるよ！

④ 野菜をたっぷりとる

食物繊維が便通をよくしてくれる！
(1日350グラムを目標に)



ゆっくりよくかんで食べることで満腹感が得られます。
1口20回かむようにしましょう！

⑤ しっかり外で体を動かして遊ぼう！



寒いけど、外にでて体を動かそう。おうちで、大そうじの手伝いなどで体を動かすことも大切です。

② 目のつかれを改善しよう

長い時間、勉強やゲーム、コミュニケーションなどでタブレットやスマホなどの近い距離の画面を見つめ続けていると、目の毛様体筋（物を見る時に、ピントを合わせるために大切な筋肉）が緊張し、目がつかれてきます。ゲームなどの時間を決めて、目にやさしい生活をし、目のつかれを改善しよう。



目にやさしくするためには、軽い運動がおすすめ！



大学生を対象に行った実験で、「バドミントン」「バレーボール」などの球技をした後に、視力検査をしたところ、視力が上がったという結果がでました。

球技には、「近くの小さな画面を見て緊張した」毛様体筋の緊張をとき、調節機能を回復させる効果があると考えられます。



軽い運動をすると、さらにこんないいことが・・・

◎ 活動的な遊びで筋力がつく

◎ 適度なつかれで深い睡眠がとれる



睡眠中に、体や脳、目の疲れをとってくれる！

体を動かした遊びをしよう！！



※ もし、見えづらさを感じる事があれば、早めにお家の人や先生につたえよう。