

# すこやか

2022年(令和4年)11月30日

川口東小学校 ほけんだより

11月は比較的あたたかな日が続きとても過ごしやすかったですね。明日からは12月です。本格的な寒さがやって来る前の暖かい日には、しっかり外に出て体を動かして体力をつけておきましょう。

## からだ、カラカラ… 冬もこまめに水分ほきゅう!

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行(ウイルスはかんそうが好き!)やひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「加湿」がありますが、もう一つ「水分ほきゅう」も忘れないください。

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強いかわいた風やかんそうした空気でカラカラです。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこで過ごしている私たちの体もかんそうしやすくなりますからこまめに水分をとるようにしましょう。

水分ほきゅうといっても、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかい飲み物を飲んで、気持ちをリラックスするのもいいですよ。



### しぜんかんそうは、手荒れの原因!

冬は空気がかわいています。また、お湯で手を洗ったりすることが多いため、手の皮脂まで洗い流してしまっ、ガサガサになってしまいます。そして、手をぬれたままにしておくと、かわくときに水分が失われ、手がよけいにかんそうしてしまいます。



ぬれた手は、ハンカチやタオルですぐにふきましょう。



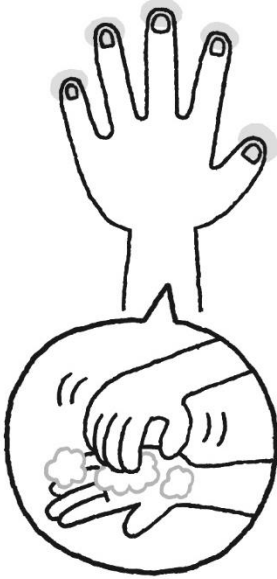
保湿クリームなどをじょうずに活用しましょう。

冬はいろいろな感染症が流行ります。完全に防ぐことはできませんが、予防は必要です。寒くなると、手洗いの石けんのへる量が遅くなります。水が冷たいから、しっかり洗わない人が多くなるようです。

バイキンやウイルスは、手から人の体に入ってくる人が多いので、手洗いはきちんとしましょう。

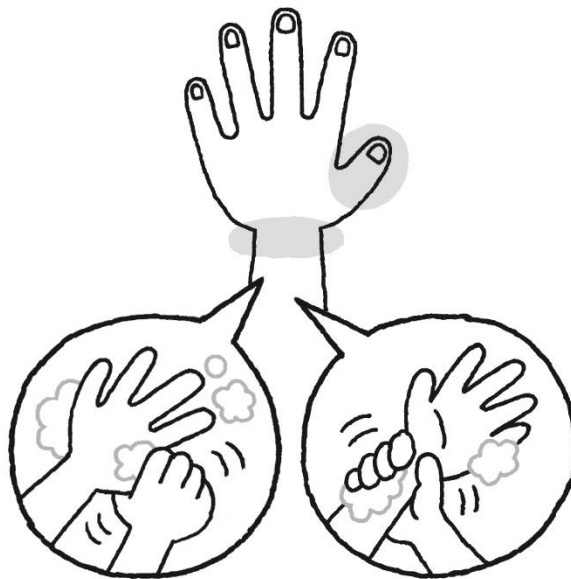
## 洗い残しが多いところ。手洗いのポイント！

ゆびさき つめ  
指先と爪のあいだ



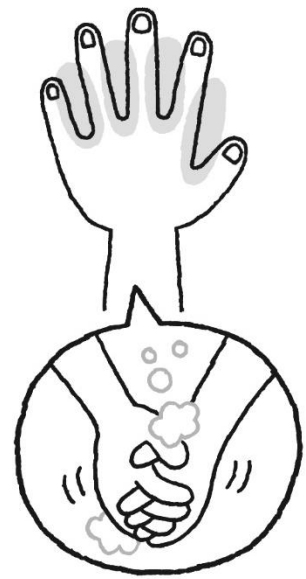
手のひらをこする

おやゆび てくび  
親指・手首



はんたい  
反対の手でねじる

指と指のあいだ



こすりあ  
合わせる

## 冬をじょうずにすごすコツ。

### 3つの首を温めて体ポカポカ



きた かぜ  
北風がピューツと吹いたら、  
からだ  
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している  
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび  
首

ネックウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服を選ぼう

てくび  
手首

外に行くときは  
手袋を忘れずに

あしくび  
足首

締めつけない、  
厚手の靴下が◎



からだ  
体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！