



ほけんだより

ノートルダム学院小学校 ほけんしつ

2008・12・1

12月に入り、とても寒くなってきました。校庭の木々も葉が落ちて、いよいよ冬がやってくるのを感じます。冬といえば、みなさんのまちどおしい冬休みやクリスマスが近づいてきました。今年も最後まで、からだも心も元気に過ごせるよう、「しっかりねむること」「バランスよく食べること」「寒さに負けずからだを動かすこと」心がけましょう。ココロの元気には、「友だちやお家のひととたくさんお話をすること」も大切です！

かぜは、寒いからひくんじゃない！ だから予防が大切です！！

ヒトからうつるんです

PART 1: 元気な体づくりでウイルスに勝つ！

* たっぶり寝よう

体の抵抗力にかかわるリンパ球（体の中でウイルスと戦います）は、眠っている間に作られます。

そのため、睡眠不足はかぜなどの感染症にかかりやすく、また、治りにくくなります。

* 体をあたためよう

あたたかい服装！

下着を着ると、上着との間にあたたかい空気がたまるので、体もぽかぽかあたたまります。下着で、プラス2の保温効果！

しっかり食事！

冬の野菜は、体をあたためる作用があるといわれています。

ゆっくりお風呂！

お風呂に入ると、新陳代謝も良くなります。また、リラックスできるので、よく眠ることができます。足浴もおススメ！

これでクリスマスもお正月も、元気に楽しくすごせますね！



PART 2: 日ごろの生活に気をつけて、ウイルスの侵入を防ぐ！

（ノロウイルス・インフルエンザなどにもききます！）

* 手洗い

空気中のウイルスは、口に直接入るよりも、手を通してうつることが多いと言われています。

一番大切なのは、手についたウイルスを洗い流すこと！基本は石けんの手洗いです

* うがい 歯みがき

うがいは、ウイルスの入口となる口の中を清潔に保ち、口の中をうるおして感染を予防します。のどの奥にいきわたるように、ガラガラうがいをしてください。水道水で十分です！

また、歯みがきをすることで、歯についているウイルスもしっかり取り除くことができます。

* 人ごみをさける

ウイルスは、人から人へうつります。人の多いところへいかなければ、それだけウイルスに出会う機会もへりますよね。

* マスク

ウイルスは、マスクの目より小さいのですが、ウイルスのついたしぶきやツバが体に入るのを防ぎます。

また、のどの乾燥を防ぐことができるので、かぜの予防に効果的です。



足浴で、体ポカポカ
温泉気分！



足浴(そくよく)のススメ

体を温めるだけでなく、免疫力もアップ！！

すっかり冷え込んできました。コタツやストーブから離れられない人も多いのではないのでしょうか？体が冷えるこの時期に、とても効果があるのが足浴(足湯)です！かぜをひいてお風呂に入れないときや、体が少し冷えてきたな～っていうとき、一度試してみてください。

《足浴のしかた》 おうちの人といっしょにためしてみましよう！

40度～41度のお湯を少し深めのおけ・バケツなどに入れる
足の、ふくらはぎから下をお湯に入れる

そのままテレビを見たり、本を読んだりしながら約20分

足をお湯から出したら、しっかりとふき取り、保温しておきましょう

コトバのサプリメント

ほけんしつのテーブルに、色々なコトバを入れた小箱をおいています。たくさんのコトバに出会って、ココロが元気になりますように... そんな願いをこめて。その中で、お友だちが書いてくれた言葉をいくつかしょうかいします。

『まけてもかっても次のチャンスをみのがすな！』
『いつも神様がみているよ。だから安心して』
『こまったときは友だちにそうだんしてスッキリしよう』
『友だちとけんかしても、きっと神置りできるからがんばって！』
『ゴールはもうそこに見えているから！』

コトバは、ココロのえいようにもなるんですね！

みなさんも、ぜひのぞいてみてください！