

ほけんだより 11月

令和7年10月31日
和光市立本町小学校
保健室

日が暮れるのが早くなり、すっかり寒くなってきました。体が寒さに慣れていなくて、体調を崩してしまった人もいないでしょうか。体を冷やすと免疫力が低くなり、風邪を引きやすくなったり、真合が悪くなったりしてしまいます。肌着を着たり、朝ごはんをしっかり食べてきたりするなど、体を温めるための工夫をしましょう。

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。

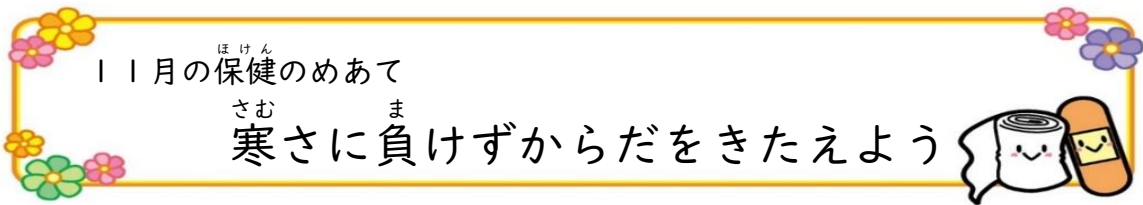


- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだ温まるだけでなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。





11月の保健のめあて

寒さに負けずからだをきたえよう



よく噛んで食べよう!



さむさいたいさく



笑顔のチカラ!



からだをきたえることも大切ですが、【免疫力】を高めることも大切です。

笑うこと! よくかんで食べること! 暖めること!

免疫力を高めて元気な毎日を送りましょう。



10月27日から本町小学校の保健室にいます。

養護教諭の葛西梨沙です。

本町小学校のパワフルで元気な子どもたちの姿を見て
ると毎日嬉しく思います。

保護者の皆さま、困っていること、心配なこと、不安なこと...

何か気になることがある場合は遠慮なくお話しください。

どうぞよろしくお願ひ致します。

