



ほけんだより 12月号

令和3年12月23日
姫路しらさぎ特別支援学校 保健室

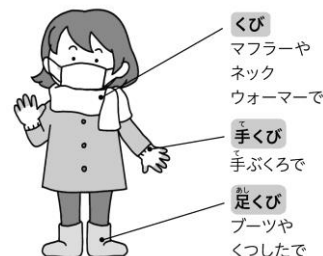
からだを温めよう

寒くなってきましたね。
体温を上げて暖かくなる方法、いくつか知っていますか？

↓ ○にはひらがな一文字が入ります

① 3つの「く〇」を温めよう

これらは、血管が皮膚の近くを通っていて、寒い時に体の熱が逃げていきやすいところです。ここをあたためると、血のめぐりがよくなり、体が温まります。



② 「頭寒足熱」～か〇〇〇〇を温めよう

「頭寒足熱」とは“足元を温めて上半身を涼しくする”ことです。上半身は、血液を送るポンプのような役割をしてくれる臓器が多いのでなるべく涼しい状態にし、空気がこもらないようにするとよいです。半身浴、足湯、冷えとり靴下、専用ソックスの重ねばき、湯たんぽ、腹巻、はらまきパンツなどで下半身を温めることができます。

寒



熱



半身浴：あまりあつくはないお湯に20分以上みぞおちまでつかります。
じわっと汗が出たら、体の芯からじんわり温まったというサインです。

③ しっかり〇〇よう

ものを食べると、その食べ物を消化したりからだに取り込んだりするために、胃や腸のはたらきが活発になり、熱が作られます。

= 腹〇〇分目をこころがけ、よくかもう =

空腹を感じている間消化器は休むことができ、消化の間、消化器に集まっていた血液が他の場所へ流れます。「食べすぎない」を続けていると、自然と必要以上の食べ物を求めなくなっていくます。



④ う〇〇〇をしよう

運動をすると熱がつくれ、体温が上がります。



⑤ ゆ〇〇につかりよう

湯船にゆっくりつかることで、からだ温まります。

ぬるめ (38~40度) のお湯にゆっくり (15~20分) つかると芯から温まります。



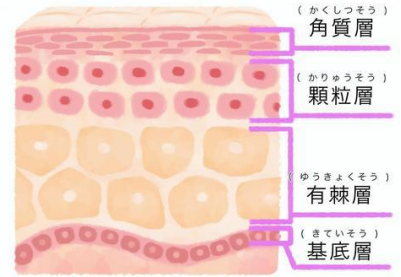
⑥ こ〇〇穏やかに過ごそう

ストレスがたまると自律神経が乱れ、毛細血管が収縮し末端で血が巡らなくなります。
リラックスできる時間をつくるのが大切です。



乾燥から皮膚を守ろう

寒くなると空気が乾燥してきます。皆さんの肌も乾燥肌に傾きトラブルを起こしやすくなるので、乾燥から肌を守る「スキンケア」が大切になります。子どもの皮膚は外部からの刺激を守る角質層が大人の1/2~1/3の厚みしかなく、思春期ごろまでの皮脂の分泌量も少ない時期です。



皮膚の構造

①毎日お風呂に入り、体を清潔に保とう

ぬるめ（38～40度）にすることで皮脂が落ちず、皮膚のバリア機能が保たれます。体を洗う時は、泡で軽くなできるようにやさしく洗おう。



②肌のかさかさ強い時は、保湿剤を使おう

入浴で浸透した水分を封じ込めるためにも、入浴後はやめ（5～10分以内）にぬろう。



③肌を刺激する素材の肌着や洋服は避けよう

④部屋の空気が乾燥しすぎないように注意しよう

湿度を50～60%に保とう。加湿器がない時は、ぬれタオルを部屋にかけよう。



寒いとどうして鼻水が出る？

冷たい空気を吸うと、人間の体は鼻への血の流れを増やそうと働きます。それにより鼻にある毛細血管が広がって鼻の中は暖かくなります。吸い込んだ空気を暖かくし、乾燥した空気に湿気を与え肺に送られます。血の流れが増えたことで、鼻水を分泌する鼻腺などにも血が送られ、鼻水の分泌が増えます。このように、外敵の侵入を防いで体は守られています。風邪などひいていなければ、通常は温かい空気の部屋に入ると鼻水の分泌は元に戻ります。鼻を温めたり足湯をしたりすることも、鼻水をおさえるのに効果的と言われています。



冬休みを健康で安全にすごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

2021年はどんな一年でしたか？

3学期、元気な姿で学校へ戻ってきてください。

よいお年を☆

