



令和3年12月24日
丹波篠山市立城東小学校
No.11 保健室発行

いよいよ待ちに待った冬休みがやってきます。クリスマスもうすぐですね。先生は今年一年、みんなが元気にすごせたことが一番のプレゼントです。みんなはどんな一年になりましたか。元気よく学校に行くことができましたか。楽しかったですか。

どうか冬休みも早ねと早起きをしてください。1月に元気な姿で会えるのを楽しみにしています。よいお年を！



冬休みに気をつけてほしいこと 6か条

ほん
1本だけ！と
さそわれても



たばこを吸わない

すこ
少しだけ！と
さそわれても



お酒を飲まない

おいしいごちそう
がいっぱいだけど



食べすぎに気をつける

あそ
遊ぶのが楽しい！
だけど



ストーブなどの近くで

あそ
遊ばない

なかよくなった！
だけど



SNSで知り合った人に
あ
会わない

あそ
もっと遊びたい！
だけど



くら
暗くなるまでにお家にかえる

〔 さむ〜い冬も体ぽかぽか 〕

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



末端冷えタイプ



❖ 手足の先が冷える
❖ 10〜20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



❖ お腹に手を当てると冷たい
❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

この字



何と読むでしょう?

こた 答

えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。
くち あつ さいきん
□がたくさん集まっておしゃべりをする…最近はこちらにマスクが
かなら みつ き
必ずあり、こんなに密なものになってしまいますね。

きよ 去

ねん ことし かんせん よぼう がまん
年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢をして
もらっていますね。らいねん いま あ まえ
来年こそ、今までの「当たり前」が、
すこ ねが
少しずつできるようになることを願っています。

ふゆ 冬

やす あいだ せいかつ ととの ねん
休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年
げん き す たくわ
を元気に過ごすパワーを蓄えておいてくださいね。

来年もよろしくお願ひします!

