

# ほけんだより 12月

令和6年12月2日  
所沢市立椿峰小学校  
保健室

寒い朝、冷たい風がふきつけ、思わずぶるっと震えた経験があるかもしれません。「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」がおすすめです。そのひとつが、お話朝会でも話した「入浴」です。38～40度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血管がひろがって血流がよくなり、体の芯から温まります。免疫力を高めるためにも、湯船につかることを生活に取り入れみてください。

## 冬はケガもしやすい?!

**筋肉が硬くなる**

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



**ポケットに手を入れてしまう**

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



寒い日が増えてきて、外が暗くなる時間が早くなる冬の季節になりました。冬休みまであとすこし…。けがや事故なく安全に過ごしましょう。

**暖房器具などの使用**

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



健康に年を越して、新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!

## カイロの使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。

**貼ったまま寝ない**

**肌に直接貼らない**

**熱くなったら体から離す**

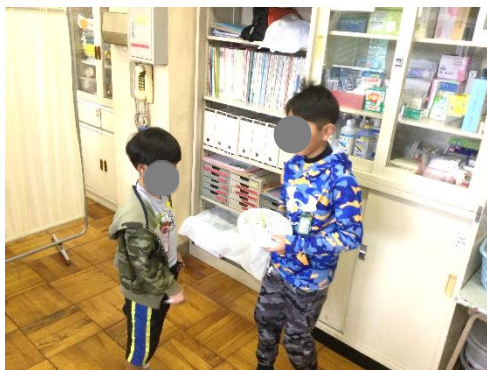
カイロについては、ご家庭の判断で、児童に使用させていただいても構いません。自分で管理できるように、声掛けをお願いします。



## 保健給食委員会 椿峰プロジェクト

# 「めざせ健康マスター！」に取り組んでいます。

12月の生活目標「けんこうに生活しよう」にあわせて、保健給食委員会の児童がイベントを企画して取り組んでいます。めあては椿峰小学校のみんなが健康について学び、毎日元気にすごすことをめざしています。内容は、11月18日～12月13日の毎週火・金曜日に放送でクイズを出して、答えが分かったら保健室で待っている、委員会の5・6年生に伝えます。正解した人はルーレットが回せて、景品がもらえます。景品はおりがみやオリジナルの歯のキーホルダーなどみんなで一先懸命、準備しました。



かみねんど は かたち  
紙粘土で歯の形をつくり、ひとつずつちがう顔を書いたキーホルダーを作りました！！



### 保護者の方へ

令和5年度の文部科学省の学校保健統計調査によると、児童の裸眼視力 1.0 未満の者の割合は調査開始の昭和54年から一貫して増加傾向にあり、小・中・高等学校では過去最高を更新したと報告されました。また、児童が ICT 機器に接する機会は増加しており、GIGA スクール構想やデジタル教科書の使用などの取組も進む中で、ICT 機器の利用による視力への影響に対する関心が高まっていることから、目の健康に向けた啓発資料の情報提供を別添、掲載いたします。

\*12月号に掲載しているイラスト等は、日本学校保健研修社『健 2024-12月号』をダウンロードして使用しています。