



令和5年11月27日
 大田区立調布大塚小学校
 校長 玉野 麻衣
 養護教諭 山本 順子

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。
 また来年元気に会えるのを楽しみにしています。



真夜中に 年末年始に 突然の体調不良… そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりけがをしたり…。

いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

例

<p># 8 0 0 0 こども医療でんわ相談</p>	<p>休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。</p>
<p># 7 1 1 9 救急安心センター</p>	<p>急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。</p>

※住まいの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

カイロが温かくなるのはなぜ？

てつは空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれるしくみになっています。

ここに貼って上手に温まろう



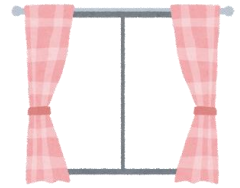
首 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
 背中 背中にある大きな筋肉を温めると筋肉が固まるのを防げます
 お腹 おへその少し下を温めると元気に過ごせると言われています
 腰 おへその真裏を温めると腰全体が温まります
 足 くるぶし周辺を温めると足の先まで温まります



ぐっすり眠るための5つのヒント



♪ヒント1♪
 お じかん やす ひ
 起きる時間は休みの日でも
 できるだけいつも通りに
 だいいっぱ ぎしよじかん
 第一歩となる起床時間は
 め ぎ いてい
 目覚ましをかけて一定に。



♪ヒント2♪
 あ
 カーテンを開けて
 ひ ひかり あ
 日の光を浴びよう
 のう からだ たいよう ひかり あ
 脳と体は、太陽の光を浴びると
 すいみん め ぎ
 睡眠モードから目覚めモードに
 き か
 切り替わりやすくなります。

♪ヒント3♪
 あさ た
 朝ごはんを食べることが
 たいせつ
 とても大切



よるねむ
 夜眠りやすくするために、日中元気に
 かつどう ほきゆう じゅうよう
 活動するエネルギー補給は重要です。

♪ヒント4♪
 ね まえ
 寝る前ギリギリまで
 スマホ・ゲームはNG
 ひかり しげき のう からだ すいみん
 光の刺激で脳や体が睡眠モードに
 き か
 切り替わりません。部屋を暗くする
 のもコツ。



♪ヒント5♪
 しゅうしんじかん
 就寝時間は
 き
 決めておこう
 お じかん ぎゃくさん じぶん ひつよう
 起きる時間から逆算して自分に必要な
 すいみんじかん かくほ
 睡眠時間を確保しましょう。



5・6年生のみなさん ありがとうございます

11月22日に、来年度入学予定の幼稚園や保育園の子たちの健康診断がありました。
 準備は5年生が、片付けは6年生がお手伝いをしてくれました。
 当日もとてもスムーズに進みました。ありがとうございます。



★12月の保健行事★

12月5日(火) 薬物乱用防止教室 6年生

12月8日(金) 色覚検査 4年生希望者

