



神川町立渡瀬小学校
保健室
令和7年2月3日

まだまだ寒さが続きます！

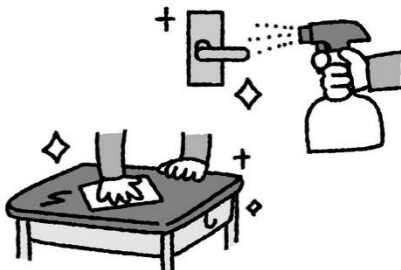
今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いんですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



冬の間でもっとも寒くなるこの時季は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどによる胃腸炎にかかる人が増えます。「手洗い・うがい」はこまめに行うことが大切です。みなさんで気をつけていきましょう！

覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

感染源の除去



消毒や除菌などで
細菌やウイルスを退治する

感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

抵抗力の向上

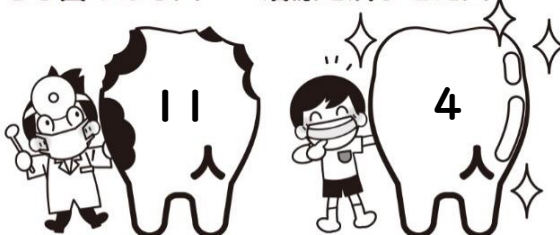


規則正しい生活習慣で体力を
つけて病気に負けないようにする

歯科検診の結果

むし歯のある人

治療を済ませた人



治療はお早めに！！

むし歯を放っておくと大変です☹️

むし歯は放っておいても治りません。口の中の衛生状態が悪いと、全身の病気につながります。まだ受診していない人は早めに受診しましょう。治療が終わったら、受診報告書を学校まで提出してください。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除な
ど進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ
て心身ともにリラックス。

2月の保健目標 姿勢を正しくしよう!

人は、寒さを感じると、体の中心から熱を逃がさないようにします。そうすると、自然と背中が丸まって猫背の姿勢になってしまいます。

寒さに負けず…
正しいしせい
と
歩き方

しせいのチェックポイント

- ☒ 顔がうつむきぎみに
なっていないか
- ☒ 肩と背中が丸まっていないか
- ☒ 胸がくぼんでいないか

猫背のデメリット

- ・呼吸が浅くなる
⇒疲れやすくなる
- ・首や腰の痛み、肩こり
- ・胃や腸に負担がかかる
⇒便秘になる

健康のために、
正しい姿勢を心がけましょう!



嫌いな子が多いピーマンですが、ビタミンが豊富に含まれていて
成長期に食べてほしい野菜の一つです。ピーマンの苦味は、電子レンジで
温めたり、縦方向に切ると苦味を感じにくくなるそうです。縦方向に細かく
刻んで、好きな料理に入れると、食べやすいかもしれませんね(๑_๑)