

11月 ほけんだより



枚方市立長尾小学校

11月のほけんもくひよう

寒さにまけない体を作ろう

日が落ちるのがどんどん早くなってきましたね。冬がもうすぐそこに来いています。からだは寒さになれていない今の時期は体調をくずしやすい時期です。寒いと思った日は上着を着て、あたたかい服装をしましょう。

さむさをふせぐ工夫をしよう！からだをあたためるpoint

いよいよ冬が近づいてきて、寒くなってきました。学校内でも、せきやくしゃみ、鼻水、体調不良などがちらほら…そんなときこそ寒さに負けずに身につけるものなどで、寒さをふせて元気いっぱいすごしましょう。

3つの首をあたためる

「3つの首」とは、「首」「手首」「足首」です。これらは太い血管が皮ふに近いところを通過して、気温の影響を受けやすいところ。ここをあたためると血のめぐりが良くなるだけでなく、冷えずに血液がながれるので、体全体があたたまります。

あったかアイテムを みにつけよう！

ぼうしやてぶくろ（外に出るときのみ）、マフラーやネックウォーマー（登下校時のみ）、ぶあつめのくつ下をみにつけましょう。ぬいだりきたり出来るように、うすめのカーディガンなどをもってきておくと、べんりですよ。



体の冷えやすい人は…

おすすめなのは、ハラマキやオーバーパンツです。実は人間の体が冷えるを感じる時は、上半身よりもおなかなどの下半身のほうが冷えています。人間の血液は重力のために約70%が下半身に集中しているからです。そのため冷え性をよくするためには、下半身をあたためることが大切なのです。

重ね着をしよう！

重ね着といっても、ただたくさん着るだけではあたたかくなりません。はだの上に着るものは伸縮性があり、汗をすって保温してくれる素材。2枚目には体をしめつけない綿やウールなどの素材。3枚目はニットやスウェット、フリースなど空気を多くふくみやすい素材を着ると、体があたたまりやすいです。



よくかんで食べよう！



11月8日は、いい歯の日です。実はよくかむことはみんなの健康にとって良いことがたくさんあるんです！

ひ…肥満予防

まんぷくになりやすく、
太りすぎを予防

は…歯の病気予防

だ液がよく出て、歯のよごれを
きれいにします。

み…味覚の発達

味がよく分かるようになる！

が…ガン予防

だ液がよく出て発ガン物質を
たおしてくれる。

こ…言葉の発音はっきり

口の機能が発達し、
はっきり発音できる。

い～…胃腸快調

胃のはたらきがよくなり、
消化吸収されやすい。

の…脳の発達

脳にながれる血液が多くなり、
記憶力がよくなったり、
かしこくなったりするよ。

ぜ…全力投球

心も体も健康で、元気いっぱい
あそべる！

ひみこのはが い～ぜ