

ほけんだより 1月

令和5年1月17日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室

* くふうで ふせごう さむ ほん ばん *

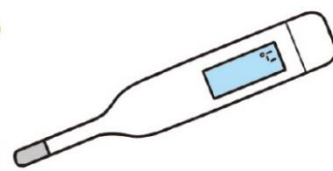
あけましておめでとうございます。いよいよ1年ねんの中でいちばんさむ寒いころにさしかかります。かぜ・コロナ・インフルエンザなどの『感染症』にかからないためにも、からだを冷やさず、しっかりあたためることが大事です。たとえば、着るもの・身につけるものの工夫くふうだけでも、こんなことがあります。

- 下着したぎ（はだ着だき）をつける
- かさね着かさねぎをする
- 手ぶくろてぶくろやぼうしぼうしを使う
- 首くび・手首てくび・足首あしくびをあたためる



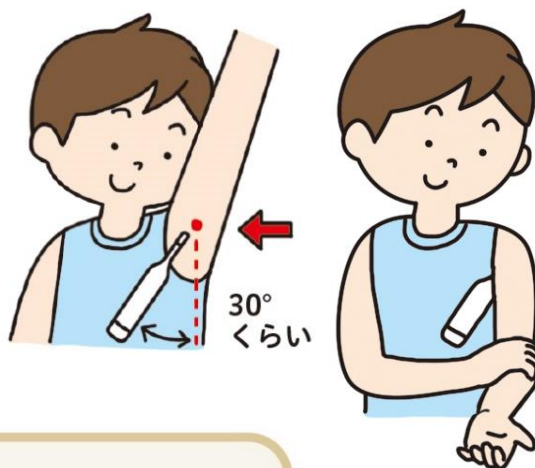
ほかにも、少し長め・厚めの靴下すこながあつくつしたをはいたり、半そでの下着はんそでのしたぎを長そでにしたり…。すぐにできる「ちょっとした工夫くふう」でも、思ったより効き目ききめがあります。あたたかい食事しょくじや運動うんどうでからだを動かすなど、ほかの工夫くふうも取り入れながら、寒ささむに負けずまにがんばっていきましょう！

体温たいおんのはかり方かた (わき用体温計ようたいおんけい)



1 体温計たいおんけいの先さきをわきの中心ちゅうしんにあてます。
30°くらいで、下から押し上げるように。
体温計たいおんけいの画面がめんはからだのほうむに向けます。

2 はさんだら、わきをしっかりとしめます。
はかっているほううえの手のひらむは上うへに向け、もう一方いっぽうの手でひじをおさえます。



ただ 正しくはかるために

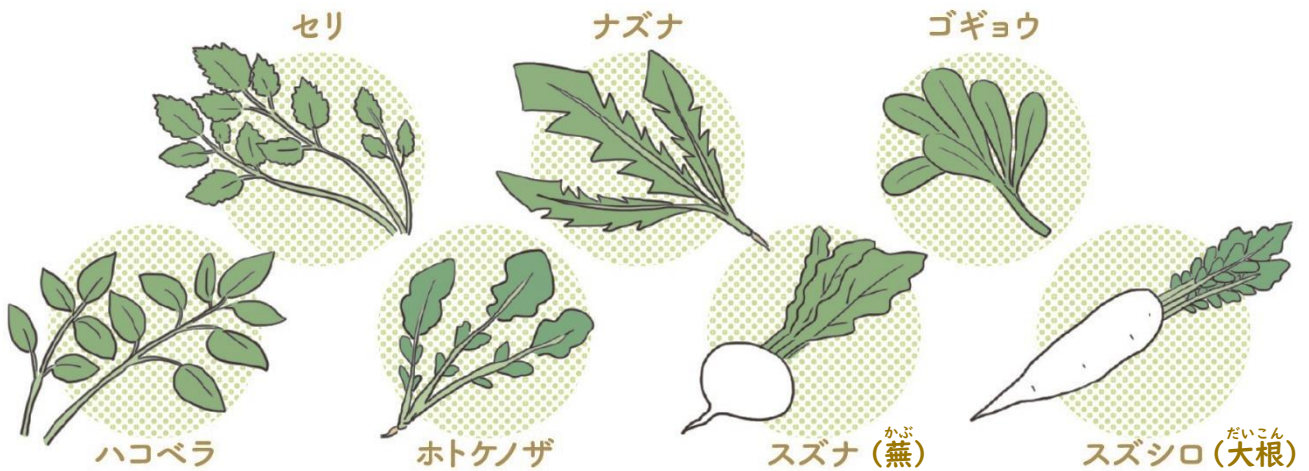
- はかっているときはからだを動かうごさないように。
- 汗あせをかいているときは、はかる前まえにふきとりましょう。

おなかもとやす休み やす 七草がゆ ななくさ

クリスマスにお正月と、冬休み中、おいしいものをたくさん食べた人も多いでしょう。
 ところでみなさん、『七草がゆ』は食べましたか？ 1月7日の朝に『春の七草』が入ったおかゆを食べると、1年を元気にすごせるといわれています。

ごちそうばかり食べていたおなかも、あっさりしていて消化もいいおかゆでひと休みしてみてもいいでしょうか？ 食欲がない、何となく元気が出ない日の朝ごはんとしてもおすすめです。

ちなみに、スズナは蕪、スズシロは大根のことです。



としの数以上に かす い じょう 大豆 だいず 食べたい



2月3日は『節分』です。最近では『恵方巻』も広まっていますが、節分といえばやはり豆まきです。豆を自分のとしの数だけ(または1つ多めに)食べると、からだがじょうぶになり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきで使われている大豆はたんぱく質のほか、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミン(E・B1)などもとれる、すばらしい

食品です。大豆を食べるとからだによいことから、こうした言い伝えができたのかもしれませんが。

そのまま食べるだけでなく、豆腐や納豆などの食べ物、みそやしょう油といった調味料も大豆から作られています。ふだんの食事でもしっかりとっていきたいですね。

