

# ほけんだより 12月

令和 3年11月30日  
中野区立桃園第二小学校  
校長 山崎 義弘  
養護教諭 森内 由佳

## ●12月の保健目標 「冬を健康に過ごそう」



寒さの厳しい冬は、体が冷えることで、体や心の不調につながることがあります。体を温める工夫をして、冬を健康に過ごしていきましょう。おすすめの冷え対策を紹介します。



朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬がやってきた感じがします。桃二小では、風邪をひいている人がちらほら見られますが、インフルエンザなどの感染症は今のところ流行していません。さて、今年もあと1か月となりました。令和3年も健康に過ごせたでしょうか。「生活習慣は崩れてなかったかな?」「けがはしなかったかな?」と、1年間の自分の生活を振り返ってみましょう。

- ①運動でぽかぽか 体の熱の多くは筋肉で作られます。運動をして筋肉をきたえましょう。
- ②朝食でぽかぽか 朝からしっかりエネルギー源をとりましょう。
- ③入浴でぽかぽか ゆっくりつかって、体の芯まで温まりましょう。
- ④防寒アイテム・重ね着でぽかぽか 「3つの首」(首・手首・足首)を温めると効果大! マフラーや手袋を活用しましょう。また、洋服を上手に重ね着することで、暖かさを保つことができます。



### 歯科検診について

1日(水)	歯科検診(125年)
3日(金)	歯科検診(346年)

今年度2回目の歯科検診を行います。学校歯科医の先生方に、おし歯がないか、口の中の健康は保たれているかをチェックしていただきます。



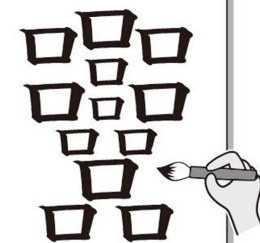
歯科検診の日は、朝の歯みがきをよりていねいに行ってください。

#### ●保護者の皆様へ

検診終了後、受診が必要な方、注意が必要な方にはお知らせを配布します。冬休みを利用して計画的に受診していただければと思います。



### この字 何と読むでしょう?



この漢字は、江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。読み方の答えは、「おしゃべり」だそうです。口がたくさん集まっておしゃべりをする様子が表されていますね。最近では口元には必ずマスクがあり、こんな風に密になってのおしゃべりも難しいです。来年こそは、今までの「当たり前」が少しずつできるようになることを願っています。



### 冬に流行しやすい感染症



#### インフルエンザ

発熱やだるさ、筋肉や関節の痛み、頭痛などの症状が出ます。A型とB型の2種類あり、2回かかる人もときどきいます。



#### 感染性胃腸炎

ウイルスや細菌に感染することで、吐き気や腹痛、下痢などの症状が出ます。中でもノロウイルスが有名です。



#### RSウイルス

発熱や咳、鼻水などの、いわゆる風邪症状です。2歳までにほとんどの子どもがかかるといわれています。