

# ほけんだより 1月









令和5年1月12日 深谷市立藤沢中学校保健室 第9号


## 2023年！びゅんっと飛躍の一年になりますように！

新しい年が始まりました。みなさんは今年の目標を立てましたか？ぜひ、その中に「早寝早起きをする」や「むし歯にならないように歯みがきを頑張る」など、健康に関する目標も入れましょう。2023年が藤中のみなさんにとって飛躍の年になるように、保健室からも応援していきます！今年もよろしくお願いいたします。



## 正しい手洗い できている？確認してみよう！

①  石けんを手にとって…	②  手のひらごしごし	③  手のこうごしごし	④  指の間をすりすり
⑤  指先・爪をぐりぐり	⑥  親指キュッキュツ	⑦  手首をぐりぐり	⑧  水できれいに流そう！

最後はきれいなハンカチでしっかりふいてね！ 

## 保護者の皆様へ～保健室からのお知らせ&お願い～

新型コロナウイルスの感染者の増加が全国的に続いている状況です。ご家庭での登校前の健康観察を徹底していただき、以下の場合には登校を控えてください。

- ①生徒本人が発熱などの風邪症状のある場合（医療機関から感染の恐れがないと診断されている・アレルギーなど原因が明確なものは除きます。）
- ②濃厚接触者となった場合・同居の家族に体調不良者がいる場合

## 寒い冬には…「温活」してみませんか？ おんかつ

### 温活ってなんのこと？



体を温めて、体温を上げる活動のことです。体温が低いことで様々な不調をきたすケースがあるため、近年では「温活」が注目されています！

### 体温が上がるとどうなるの？



体温が上がると血液の流れが良くなり、免疫力が高まります。そうすることで、風邪を引きづらくなったり、病気になりづらくなります。

### 低体温の人が増えている？



平熱が36.0℃未満の「低体温」の人が増えているそうです。50年前と今では日本人の体温の平均は0.7度近く下がっているんだとか！

### 低体温、どんな影響がある？



低体温には、風邪を引きやすい、イライラしやすい、集中力が低下しやすい、朝起きるのがつらい、などの悪影響があります。

## 「温活」やってみよう！どんなことをすればよい？

### ①毎日の食事で冷えない体にしよう！

…「朝食を抜く子どもは体温が低い」というデータもあるほど、朝食は大事！温かい食べ物を食べて、体の内側から温めるのも効果的です。



### ②湯船にゆっくり浸かって体の芯まで温まろう！

…シャワーで済ませず、湯船に浸かることが大切。睡眠の質も高まります。



### ③体を動かして、筋肉量をUPさせよう！

…筋肉がつくことで、冷えない体になり血流もよくなります。



今月のメニュー



みなさんは鍋料理は好きですか？私は大好きです！以前、秋田出身の友人の家に遊びに行ったときに秋田の郷土料理である「きりたんぼ鍋」をいただいたことがあります。その美味しさに感動し、それ以来自宅でも作って食べるようになりました。セリをどっさり入れるのが好きです！  
深谷ネギも甘くておいしい季節。今年も鍋をいっぱい食べるぞー！