

すこやか

令和 8 年 2 月 2 日
西栗栖小学校 保健室

2月3日は節分です。みなさんの心の中に「夜ふかしオニ」や「手洗いさぼりオニ」はいませんか？
暦の上ではもうすぐ春ですが、実際には一番寒い時期です。寒さに負けない体を作るには、外から帰ったあとの手洗い・うがい、そして「早ね・早起き・朝ごはん」が一番の武器になります。まだまだインフルエンザが流行っています。心の中の弱気なオニを追い出して、元気に2月を過ごしましょう。

冬の体力アップ！

放送保健給食委員会が企画した全校遊びで元気いっぱい！

1月27日に「増えおに」と1月29日に「氷おに」を大体みにしました。冬になって寒くなり、外で遊ぶ機会が減っているのでみんなで遊ぼうという目的で企画してくれました。

みんな楽しそうに元気に走り回っていました。体を動かすことは楽しいだけではなく、私たちの健康にとって良いことがたくさんあります。

★**体温がある**：筋肉を動かすことで熱が作られ、冷えに強い体になります。

★**病気に負けない**：日光を浴びることで、骨を強くしたり免疫力を高めたりする助けになります。

★**心がすっきりする**：思いっきり体を動かすと、勉強への集中力もアップします。

これからも天気が良い日は外に出て、光を浴びながら元気に遊びましょう！



健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？ 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞できていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか？ 糖分や塩分、脂分を摂り過ぎていませんか？ 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

寒い季節をあたたかく過ごせる「重ね着」

私たちが身に着ける衣服には、寒さから体を守る働きがあります。さらに「重ね着」をすることで、冬の屋外でもあたたかく過ごせるとともに、気温の変化や状況に合わせてぬいだり着たりできるため、どんな場所でも心地よく過ごせます。

衣服の主な役割を知ろう！

衣服にはそれぞれ役割があり、清潔を保ったり、寒さから体を守ったりします。

下着



体から出るあせやよごれを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

シャツ（ボタンつきシャツ・長そでシャツ）



冷たい風や空気など、外部の刺激から肌を守り、寒さをやわらげます。

トレーナー・セーター・カーディガン



体温であたためられた空気を、衣服の内側にたくさんためておくことができます。

ウインドブレーカー・ジャンパー・コート



あたたかさをにがさず、外側からの冷たい空気が衣服の中に入るのを防ぎます。

重ね着することでできる「空気の層」



衣服と衣服の間にある空気の層が、体温によって温暖されると、「あたたかい」と感じます。

重ね着すると、あたためられた空気の層がいくつもでき、さらに外側から冷たい空気が入るのを防いで、衣服の内側のあたたかさを保ってくれます。