



＼おうちの人といっしょに読みましょう／

富田林市立  
高辺台小学校  
保健室

3学期も残り2か月となりました。まだまだ寒い日が続いており、感染症の流行しやすい時期が続きます。そんな中、これから暖かい日もだんだん増え、スギやヒノキの花粉も飛び始めます。体調管理に十分気をつけて生活しましょう。

## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして  
筋肉をつける



筋肉量が  
増えると  
体温もアップ!

冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



「三陰交」 「湧泉」

そろそろ花粉が飛ぶ時期です

### 花粉を99%カットする 魔法のマスク

花粉症の原因は、花粉を  
鼻や口から吸い込んでしま  
うこと。

ところが、マスクに“あ  
る工夫”をするだけで、花  
粉を吸い込む量を99%カット  
できるのです。

花粉症対策に、  
ぜひ作ってみてください。

#### 作り方

- 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



今月の  
ほけんもくひょう

## 外で元気に遊ぼう

厳しい寒さが続いているが、高辺台小学校の校庭からは休み時間も元気な声が聞こえています。冬の寒さで外で遊ぶのは…と体がすくむこともあるかもしれません、体を動かすと健康にとてもよいことがたくさんあります！

まず、運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになります。病気とたたかう力(免疫)も高まります。また、骨や筋肉をきたえることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がすっきりするからです。

そして、四季の中でも冬は最も運動効果が出やすい季節です。特に縄跳びは効率よく体を動かすことができます。縄跳び認定試験にむけて、みなさん頑張っている姿が見られます。ぜひ続けてくださいね！

○冬はどうして運動効果がでやすいの？

人の体は、体温を保ち、心臓や呼吸の機能を維持するためにエネルギーをつくり続けています。これを基礎代謝といいます。暑い夏は、多くのエネルギーをつくる必要がありませんが、寒い冬はたくさんエネルギーをつくらないと、体温を保つことができません。そのため、冬は基礎代謝量が増え、夏よりも運動による効果が出やすく痩せやすいです。

また、冬の運動は春の基礎代謝量減少に備えることもできる上、気温が低い分、運動をしても苦にはならず続けやすいです。



☆気温が低いと筋肉が固くなりやすいです。準備運動はしっかりと！  
☆こまめな水分補給も忘れない。外気の乾燥で水分が失われやすいよ！

## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないな…」というときもあると思います。  
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、  
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



睡眠を  
しっかりと



好きなこと  
(趣味)に没頭する



おいしいものを  
食べる



テレビや映画などを  
見て、思いっきり  
泣いたり笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて  
何もしないで、  
ぼーっとする  
時間を持つ