

# ほけんごより

三次市立八幡小学校 保健室

令和6年12月9日

インフルエンザが流行し始めています。感染症予防の基本は手洗いです。どんな場所でも手を洗った後にすぐに手が拭けるよう、ハンカチを携帯しておくといいですね。



## 命の授業～3・4年生～

第二次性徴が始まる時期でもあり、大人への体の変化についても学習しました。



### 赤ちゃん抱っこ体験

「首のすわっていない赤ちゃんの抱っこは初めて。」「なんだか心配でこわいな～」と言いながらも、やさしく抱きしめていました。

## 12月の保健朝会 「心の健康～マインドフルネス」



癒しの音楽にあわせて、吸ったり、吐いたり・・・  
慌ただしい毎日に数分でもこんな時間がもてるといいですね。

SCの小村先生のお便り「こころの整理箱」NO.7に掲載されておりました「マインドフルネス」について行いました。

### 「心を今この瞬間に集中する」

「呼吸」に注意を向ける方法を体感してみました。

一つの対象（動作や感覚）に注意を向け続けることで、ストレスホルモンの分泌を低下させ、様々な効果をもたらすことが実証されています。

「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

## 温活 4つのポイント



### 食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

### 運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

### 入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

### 服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

## 11月の生活振り返り週間の結果より～

ノーメディアデーに挑戦したら、こんないいことや新発見があったことを振り返りで書いてもらいました。～児童の感想より

- \*新しい趣味ができた
- \*たくさん遊べた
- \*いろいろな本が読めた
- \*学校で友だちと野球などして遊ぶ時間が増えた
- \*ペットと遊んで気持ちがうれしく楽しかった
- \*百人一首を覚えることができた

**12月の生活振り返り週間は9日～15日です！**