



# げんき

## いよいよ 冬本番! 寒い と来室するみなさんへ

「先生、寒いです〜!」と保健室にやってきた子どもの様子を見ると、ほとんどの場合、「それじゃあ寒いかも…」というのが素直な思いです。肌着をつけていない、ボタンをかけていない、短いパンツやスカート、短い靴下または「はだし」…。『おしゃれ』『お気に入り』『動きやすい』と言えば簡単ですが、この時期はどうしてもマイナス面が目立ってしまいます。

保健室には体が冷えてしまった時に使えるものもありますが、本来は体調を崩した人のための備えです。肌着をつけたり、厚い・長めの靴下やタイツなどを履いてきたり、服装を寒さに合わせて整えることが大切です。また、ストレッチや軽めの運動などを取り入れて体を動かすことでも、体を温めることができます。



## 食べて げんき 元気に? キーワードは「ん」

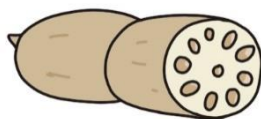
12月には1年の内で最も昼が短く夜が長い「冬至」があります(2023年は12月22日)。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって、名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。



なんきん(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんでん



うんどん(うどん)

では、なぜこれらの食べ物がピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれも風邪予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養が摂れる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれないね。



# 感染症予防の基本：手洗い

風邪・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？洗い方をもう一度見直しましょう。



①水道からの流水で手を洗い流す



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる



⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする



③両方の手の平を合わせてよくこする



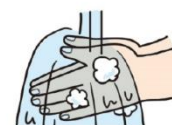
⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



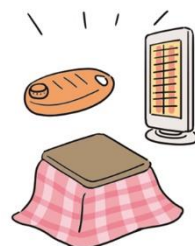
⑩きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！

## 気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じている、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため、熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気づかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。



- 熱源に体を直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



温かい服装、風邪予防の食事と手洗い、安全な暖房器具の使用等を心がけ、寒さに負けず元気に（健康的に）冬を過ごしていきましょう。