

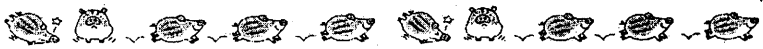


# 1月 ほけんだより



## 2019年も目標に向かって突き進もう!

2019年1月11日(金)  
尼崎市立小田北中学校  
保健室



みなさん、あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたが、今年の目標などは決めましたか?

今年の干支「亥(いのしし)」は、猪突猛進という言葉があるように、時速 45km もの速さで走ります。そんな特徴から、目標に向かって一生懸命に突き進んでいく人に強大な力を貸してくれる干支だと言われています。せっかくのいのしし年ですから、いのししの力を借りて目標に向かって突き進める1年にできたらいいですね(^)



### 予防しよう!

## 冬の肌トラブル



冬場は乾燥や寒さで肌のトラブルが多くなります。かゆくなったり痛くなったり、辛くなる前に予防・対策をとりましょう。

- \*しもやけ**  
寒さと暖かさの刺激が繰り返されてなる。ほほや耳たぶもしもやけになるが、特に手足の血管は細く、血行をコントロールしにくいので、赤く腫れたり、かゆくなったりしてしまう。
- \*あかぎれ**  
寒さや空気の乾燥によって、皮脂や水分を奪われてしまいひび割れが起きる。そのひび割れがひどくなったものをあかぎれと呼ぶ。
- \*肌の乾燥**  
あかぎれと同様に、寒さや空気の乾燥によって、皮脂や水分を奪われてしまい、肌がかさかさしたり、白っぽく粉をふいたりする。体質によって乾燥しやすい人も。

### 予防・対策

#### お風呂はゆるめで

短時間

熱すぎると皮脂を奪ってしまう!  
温度は 39~40℃、  
浸かる時間は 15 分  
が目安。



#### 防寒具で肌を守る

手袋、マフラー、耳当てなどで、皮膚を寒さから守りましょう。  
また、しもやけの場合はくつ下で足を守りましょう。



#### とにかく保湿

お風呂上がりなどに、保湿クリームを薄くまんべんなくぬるようにしましょう。また、部屋を加湿することも大切。ぬれたタオルを干しておくだけでも加湿効果あり!

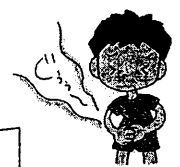


## からだ豆知識クイズ♪

「甘い物は別腹」という言葉がありますが、本当に別腹は存在する?



- ① 存在する
- ② 存在しない



答えは保健室前の掲示板に用意しています。

## 勉強を頑張っているキミへ...環境・食事のコツ

3年生は受験を控え、毎日勉強を頑張っていると思います。そこで、勉強の効率をよくするためのコツを教えます!



脳が上手に働くには新鮮な酸素が必要! 外の空気を吸って、脳を元気にさせよう!



バランスのよい食事を心がけて脳にも栄養を与えよう!



夜食を食べるときは寝ることを考えて、お腹に優しいものを

手元が暗いと目が疲れやすくなってしまいます。目の疲れを軽減させるために、手元を明るくしよう!



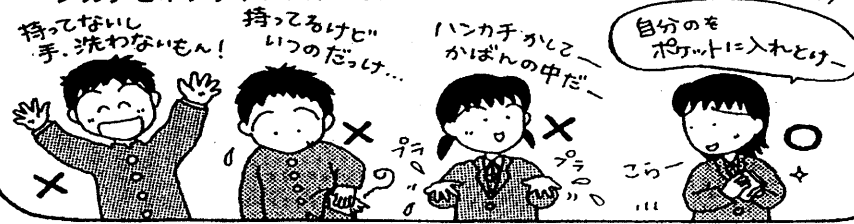
ご飯をよく噛むことで、脳が活性化されます。勉強した内容が脳に定着しやすくなるよ



1・2年生も 3年生の受験がうまくいきますように...(^)  
意識するとGOOD

## きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いている?

かせ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません! せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。



持っていない手洗わないもん!

持ってるけど...いつのだったけ...

ハンカチがこぼれかばんの中だ...

自分のポケットに入れておけ...