



R4.12.1 佐野市立吾妻小学校

冬に旬を迎えるりんごは、「1日1個で医者いらず」と言われるほど栄養がたっぷりあります。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ばれているそうです。

さて、今年もあとわずかです。寒さも増していますが、吾妻小のみんなは外に出て元気に遊んでいますね。あたたかい服装をして、かぜをひかないように気をつけましょう。

— ★今月の保健目標 冬の健康に気をつけよう★ —

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選んだりしよう

てくび手首

外に行くときは手袋を忘れずに



あしくび足首

締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

どうして熱がでるの？

わたしたちの体は、かぜやインフルエンザなどの病気にかかると熱が出る(体温があがる)ことがあります。いったいなぜでしょう？

かぜやインフルエンザのウイルスが体の中に入って感染すると、熱に弱いウイルスをやっつけるために、「体を守る反応」として体温をあげるように脳に指示します。また、体温が高くなると、ウイルスやばい菌と戦う「白血球」も活発にはたらくようになるのです。

熱が出て、さむけがあるときは体をあたためましょう。汗をかくので、水分をしっかりとり、こまめに着替えることも大切です。



## 治療は済みましたか？

4～6月に配付した治療票が、手元に残っていませんか？

まだ家にある人は、早めに病院へいきましょ。病院へ行き、先生に記入していただいた治療票は学校へ提出してください。

《11月までの受診率》

歯科：60.5%      眼科：72.4%  
耳鼻科：88.9%



## ハンカチ・ティッシュ目指せ100%

吾妻小11月のハンカチ・ティッシュ所持率

	ハンカチ	ティッシュ
11月 7日	93%	88%
14日	92%	84%
21日	94%	95%

ハンカチをもって出かけよう！

- いつでもどこでも手洗いができます。
- きちんと拭くと、手荒れを防ぐことができます。
- 汗をふくことができます。

## おうちの方へ

### ☆靴のサイズは合っていますか？☆

どんどん成長する子どもたち。この1年で体だけでなく、できるようになったこともたくさんあります。

さて、見た目にはわかりづらいのが、足の成長です。サイズの合わない靴を履いていると、足が変形したり、巻き爪や陥入爪、外反母趾など、トラブルの危険があります。

新しい年を迎える前に、靴の見直しをお願いします。

## 思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン



やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える。「思い」は見えないけれど「思いやり」は

だれにでも見える

みやざわしょうじ 宮澤章二



12月10日は

「世界人権デー」

今のあなたの心に

響いた言葉はありますか？



### 選び方のポイント

- 素材** 通気性のよいもの
- つま先** 5～10ミリのゆとりがある
- 底** 親指の付け根部分が柔軟に曲がる
- かかと** 芯がしっかりしたもの

