



令和5年11月30日(木)
大和田小 保健室
鈴木 杏南
お家の人と一緒に読んでね

あっという間に12月ですね。寒い時期には、かぜをひいたり、気持ちが落ち込んでしまったり、心と体に元気がなくなってしまうようです。ご飯をしっかり食べて、お風呂で温まり、早く寝て、体調を整えましょう。

また、もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月などで、つついジュースやお菓子を食べすぎてしまうことがあると思います。いつも飲んだり食べたりしているジュースやおかしには、どのくらいの量の砂糖が入っているか知っていますか？ 体によい、おやつの種類や量について学んでいきましょう。



砂糖ってじつはこんなに入ってます



1日にひつような砂糖の量は
20グラム（かくざとう7こ分）



たんさんジュース  56グラム 角砂糖19こ	にゅうさんきんジュース  43g 角砂糖14こ	オレンジジュース  18g 角砂糖6こ
スポーツドリンク  23グラム 角砂糖7こ	ミルクティ  39グラム 角砂糖12こ	お茶  0グラム 角砂糖0こ
チョコレート  18グラム 角砂糖6こ	グミ  24グラム 角砂糖8こ	アイス  40グラム 角砂糖13こ

ジュースやおやつには、**すごくたくさんの砂糖**がふくまれています。1つ食べるだけで、1日に**必要な砂糖の量**はすぐにこえてしまいます。ジュースやお菓子は、あまくてとてもおいしいですが、**とりすぎには注意**しなければいけません。もし、砂糖をとりすぎる生活を続けていると、**体も心もボロボロ**になってしまいます。

《砂糖をとりすぎる生活を続けているとどうなるか》

1. むし歯になりやすくなる…むし歯をつくるミュータンス菌は、砂糖をつかって歯をとかしてしまいます。
2. 太る…砂糖は体のホルモンバランスなどをくずし、しぼうを体にためてしまいます。
3. はだあれする…砂糖は、**皮脂**(皮ふのあぶら)をふやし、顔などの毛あなをつまらせてしまいます。
4. 将来、病気にかかりやすくなる…**がんや糖尿病、脳や心臓の病気**のリスクが高まります。
5. イライラする…砂糖は体のホルモンバランスなどをくずし、体にストレスをあたえてしまいます。

もうすぐ冬休み! 元気にすごす5つのコツをおしえます!



① 冬休みにやりたいことや目ひょうをきめる。

なにか目ひょうがあると、ダラダラと冬休みをすごすことなく、気持ちのよい毎日をすごすことができます。



② 朝おきたら、カーテンとまどをあけて空気を入れかえる。

朝の光をあびて、新しい空気をすいこむと、体のリズムをととのえることができます。



③ 外で体をうごかす。

はじめはさむくても、体をうごかしているとあたたかくなってきます。体力をつけて、かぜをひかない強い体をつくりましょう。



④ 手あらい・うがいを忘れずにする。

冬は、いろいろなウイルスがはやりやすくなります。外から帰って来た時は、手あらい・うがいを忘れずにして、体を守りましょう。



⑤ お風呂で温まり、早くねる。

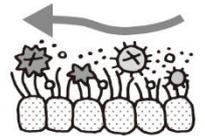
38~40℃のお湯につかり温まることで、冷えを予防することができます。また、リラックス効果でねむりにつきやすくなります。夜ふかしは体にも心にも悪いえいきょうがあります。おそくても10時までになるようにしましょう。



「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵があります。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



3つの首ってなに? 寒い時に温めると体全体がぼかぼかになる3つの首があります。

この3つのもので温めるところだよ

- マフラー
- 手袋
- 靴下

どこかわかったかな?

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

低温やけどって何?

熱湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いと、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



やけどに気を付けよう!

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。



正しい使い方をして、安全に温まりましょう