

令和6年11月29日

中央小学校 保健室



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

さむ ま げんき そと す
寒さに負けないで
元気に外で過ごそう

もうすぐ冬休みですね。冬休みには「クリスマス」「大晦日」「正月」など、にぎやかな行事がたくさんあります。みなさんはどのように冬休みを過ごす予定ですか？
楽しく充実した冬休みを過ごすために、健康に気を付けて過ごしてくださいね。

こばなし ～小話ティータイム🍰～

上野で開催されている、ハローキティ展が大人気と話題になっていますが、ハローキティをデザインした「サンリオ」という会社の企業理念（会社の価値観や目標のこと）が、温かいものだったので、紹介します。（引用：株式会社サンリオ 企業理念）

みんなかよく

毎日を幸せな気持ちで生きていきたい…それは、私たち人間の心からの願いです。
では、本当の幸せとはいったい何でしょう。

どんな人間も、たったひとりで生きることはいかなるわけでもないのでしょうか。
支えあい、助け合ってはじめて生きていくことができるのです。

ともに生きる仲間たちと信じあい、仲よく生きていくこと。
それが、私たち人間にとっての本当の幸せなのではないのでしょうか。

その仲間とは、親子、兄弟、夫婦、友人、恋人といった身近な存在から、学校や会社の同僚、そして世界中のひとびとにまで広がっています。

それらのひとたちと理解しあい、仲よくしていくために大切なのは、まず自分から相手を信じ、尊敬し、愛すること。そして、そうした気持ちを表現すること…これが、サンリオを支える考え方です。

サンリオは、1960年の創業以来、この考え方を基本に、ギフトおよびグリーティングカードの企画・販売、出版物・いちご新聞の編集・発行、テーマパーク事業などを行ってきました。
これらの事業を通して私たちがめざしてきたのは、心を贈り、心を伝えるビジネスです。

私たちは「One World, Connecting Smiles.」というビジョンを胸に、一人一人の笑顔を作り出し、幸せの輪を広げていくことによって「みんなかよく」という企業理念の達成を目指しています。
悲しいとき、苦しいとき、楽しいとき…どんなときも、心から話し合えるひとがいる幸せを、一人でも多くのひとに感じてもらいたい。
そう願って、私たちは事業に取り組んでいます。



からだ あたた かつどう
体を温める活動

おんかつ
～温活 4つのポイント～

①食事：熱エネルギーをチャージ

食事は熱エネルギーを
生み出します。

熱を生み出しやすい

タンパク質（卵・肉・
魚・大豆など）を意識
して取り入れましょう。



②運動：熱エネルギーを生み出す

筋肉が少ないと、十分な熱を生み出せ
ません。

筋肉の約70%は足
にあるため、軽いウォー
キングなど、毎日体を
動かすようにしましょう。



③入浴：温かい血液を全身へ

38～40℃程度のぬるめの

お湯にゆっくり浸かると、
血の流れが良くなり、体
の芯から温まります。



④服装：冷気で体温を下げない

太い血管がある首・手首・足首を出さな
いようにしましょう。

重ね着で服と服の間に
空気の層をつくるのも
効果的です。



冬はケガも

しやすい?!

①筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって
硬くなり、突然激しい運動
をすると足がもつれたり転
んだりしやすくなります。
準備運動は入念に！



②ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケッ
トに入れたまま動くと、転
んだときに手をつくことが
できず思わぬ大ケガにつな
がることも。



③暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増
える時期です。使い捨てカ
イロや湯たんぽなどを長時
間同じ場所に当て続けると、
低温やけどの危険も。



危険！ポケットに隠した手

ポケットに手を入れて歩く
人が増えています。

転んだときに手をつくこと
ができず、顔や頭を強くぶつ
けたり、歯が折れる・抜ける
ケガが起きています。
手袋を使い、安全に過ごし
ましょう。

