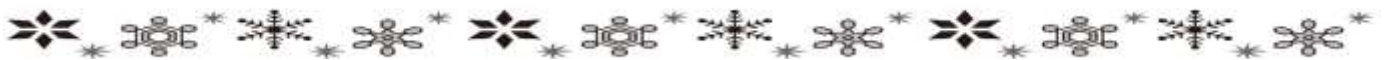




令和6年12月 川崎市立下作延小学校 保健室

待ちに待った冬休み。クリスマスやお正月があり、楽しみにしている人も多くいると思います。冬休みを楽しむために一番大切なのは元気な体です。食べ過ぎてお腹が痛くなったり、カゼにかかったりしてしまうと、楽しみにしていた計画が台無し…なんてこともあります。充実した楽しい冬休みになるよう体調に気を付けてください。体も心も元気に来年のスタートが迎えられるように。



## 冬も元気いっぱい！けんこうにすこすために

健康な人の体温は、36～37℃に保たれています。でも、最近「低体温」といって、35℃台やそれ以下の体温の人も増えています。低体温になると、体調をくずしやすく、免疫力が落ちて病気にかかりやすくなると言われています。低体温の原因は、運動不足や栄養のかたより、冷たいものの取りすぎ、お風呂をシャワーだけですますなど、ふだんの生活の仕方が影響していることが考えられます。低体温気味の方は、まず生活の仕方を見直すようにしてみましょう。

### さむいけど…

## 冬休み中もからだをうごかさう



ふゆ  
冬

は

ケガ

を



しやすい?!

きん にく かた  
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。

じゅんび うんどう にゅうねん  
準備運動は入念に！



て い  
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。



だん ぼう き ぐ し ょう  
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。

