



ほけんだより

12月保健目標 冬を元気に過ごそう

今年も残りわずかになりましたね。いろいろなことがあった1年…みなさんの心と体は元気でしたか？元気だった人も、残念ながら調子をくずした人も「病気になった・けがをした理由」「元気でいられた理由」を考えてみてください。この『ふりかえり』をすることで、次の1年をより健康にすごすためのヒントがみえてくるはずです！

12月21日は**冬至**
一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

柚子湯に入ろう

柚子の果皮には、かぜ予防や保湿にいいとされるビタミンCや、血行改善を促すといわれるスペルジニンなどがたくさん含まれています！

体が冷えると...
こんなことが起こります！

- 肌あれ
- 肩こり
- むくみ
- 免疫力低下
- 耳なり
- 生理痛
- あかぎれ
- 便秘
- 腹痛
- 疲れやすい



みんなが**温活**しよう!!

体温が上がると**免疫力UP**

体を**甲**から温める

お白湯をのむ
50~60℃

ゆびのば体操をする
足の指に手の指をかませよう
うごかす!

体を**背**から温める

腹巻きをつける

お風呂につかる