

# 12月のほけんだより

令和4年12月21日  
日南市立吾田小学校  
おうちの人とよみましょう

もうすぐ冬休みですね。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、栄養がたっぷりです。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」とも呼ぶのだとか・・・でも、本当の歯磨きも忘れないくださいね。

## 3つの首<sup>あたた</sup>を温めて体<sup>からだ</sup>ポカポカ



北風<sup>きた かぜ</sup>がピューツ<sup>ぷ</sup>と吹いたら、  
体が<sup>からだ</sup>ガクガク...

そんなあなたは、「首」<sup>くび</sup>「手首」<sup>てくび</sup>「足首」<sup>あしくび</sup>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<sup>からだじゅう</sup>をめぐる血管<sup>けっかん</sup>が集中<sup>しゅうちゅう</sup>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** ネットウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服<sup>ふく</sup>を選ぼう

**てくび手首** 外<sup>そと</sup>に行くときは  
手袋<sup>てぶくろ</sup>を忘れずに

**あしくび足首** 締め<sup>し</sup>つけない、  
厚手<sup>あつて</sup>の靴下<sup>くつした</sup>が◎



からだポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにする大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書くそうです。一年の最後だから「大晦日」なのですね。

昔の人たちは、家にやってくる年神様を迎えるために寝ないで待っていたそうです。

さて、今年もご家庭では検温や手洗い、マスク着用など、お忙しい中、ご協力いただきありがとうございます。

来年も感染対策をしっかりと、元気に過ごしましょう。



むし歯保有者には治療の勧め（ピンク色の紙）を渡していますが、現在の治療率は46%です。

まだの人はぜひ、冬休み中に治療を済ませましょう。

痛くなってからでは遅いですよ。



## 感染対策にピッタリな湿度は？

ガへへ 寒くて  
空気が乾燥した部屋、  
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふう<sup>ふう</sup>に思われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

### 湿度の目安

✕ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上  
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は  
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。