

ほけんしょり



2022年2月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ



しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えで手足の先の血流が悪くなることです。
予防する4つの「し」を覚えましょう。

しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

心から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやは「しまった」となる前にしっかり予防を

なぜかぜは

病気になることを「病気にかかる」と言いますが、力ゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国では力ゼをひいたとき、「悪い空気(風)が体に入った状態」と考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪氣」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」といわれるようになったとか。ちなみに力ゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



2月になりました。先月から雪が降ることが多くなりましたね。寒くて朝起きられないことはないですか？私は寒くて起きないので、起きる時間の10分前に目覚まし時計をセットして、10分間あたたかいお布団を楽しんでいます。一瞬で時間が過ぎてしまいますが、おすすめですよ。さて、2月は世界中でたくさんのイベントが行われる月として有名です。リオ・ニース・ベネチアでのカーニバルなど、世界中の人々が様々なイベントで春の到来を歓迎します。また学校でも同じように、これから時期は楽しいイベントがたくさんあります。1月から雪が降るほど寒い日が続いていますね。春を健康ながらで迎えるために、季節の変わり目は特に健康管理をしっかりと行いましょう。



自分の心も
友だちの心も
大切に

たくさんの言葉で会話する鳥

では、人は…？

シジュウカラやヤマガラなど、日本のあちこちにいる野鳥たち。約200種類の鳴き声を使い分けて「鳥語」で会話をしているって、知っていますか？



しかも、驚くのが
けいかい警戒しながら
あつ集まれ

…と文章のようく文章のようく
なごえ組み合わせて話すこと。天敵の接近や工事の場所を知らせ合い、自分たちの身を守るためにコミュニケーションをとっているのだそうです。



さて、みなさんは、先生や友だち、おうちの人には何か言われたとき、「知らない」とか「あっち」のように1つの言葉で返事をしていませんか？せっかくたくさんの言葉があるのに、もったいないですよね。気持ちをきちんと伝えるためには、何て言えばいいのかな？