

12月の保健目標は、衣服の調節をしようです。

【問題】

寒い時には、「〇〇」「て〇〇」「あし〇〇」の3か所をあたたくすると、

全身があたたかくなります。〇〇に入る言葉は？

ヒント：「〇〇」には、同じ「からだのある一部分の名前」が入ります。

【答え】

私たちの体は体内で熱を作り、血液がその熱を体全体に行き渡らせています。そして、自律神経という機能がうまく働いて、体温調節を行っています。

気温が下がって寒くなると、大切な臓器（心臓や胃腸など）が集まっている体の中心に血液を集中させるので、中心から離れた場所にある、手や足の温度が下がり、冷たく感じやすくなってしまいます。

寒い時に全身をあたたかく保つには、三首と呼ばれる「首」「手首」「足首」を温めるとよいでしょう。

三首は皮ふが薄く、さらに太い血管も通っている場所でもあるので、周りの温度の影響を受けやすく、ここで血液が冷えてしまうと、全身の冷えにつながりやすいのです。その部分を温めることで、熱を体に行き渡らせることができ、全身がポカポカとしてきます。

おうちのかたへ 保健日より裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。ぜひご一読ください。

感染症報告（11月1日～11月29日）

- ・水痘（水ぼうそう）
- ・マイコプラズマ感染症
- ・手足口病
- ・溶連菌感染症
- ・インフルエンザ A

11月末現在、水痘（水ぼうそう）が何件か出ています。発疹が出るなどの症状がみられたときは、早めの受診をお願いします。

「お口ポカン」になっていませんか？

気が付くと、口がポカンと開いたままになっていることはありませんか？

口が開いたままだと、口の中が乾燥し、細菌やウイルスなども入りやすくなるため、むし歯やかぜ、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。

「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉を鍛えることが大切です。

出典：小学保健ニュース（少年写真新聞社）

やわらかい食べ物ばかりを食べ、あまり噛まずに飲み込んでいると、口の周りや舌の筋肉が弱くなっていきます。

これらの筋肉が弱くなると、意識しないと口を閉じられなくなり、気が付くと口がポカンと開いたままの状態が続くことが多くなります。