

ほけんだより 1月号

令和2年度
竜一附属中



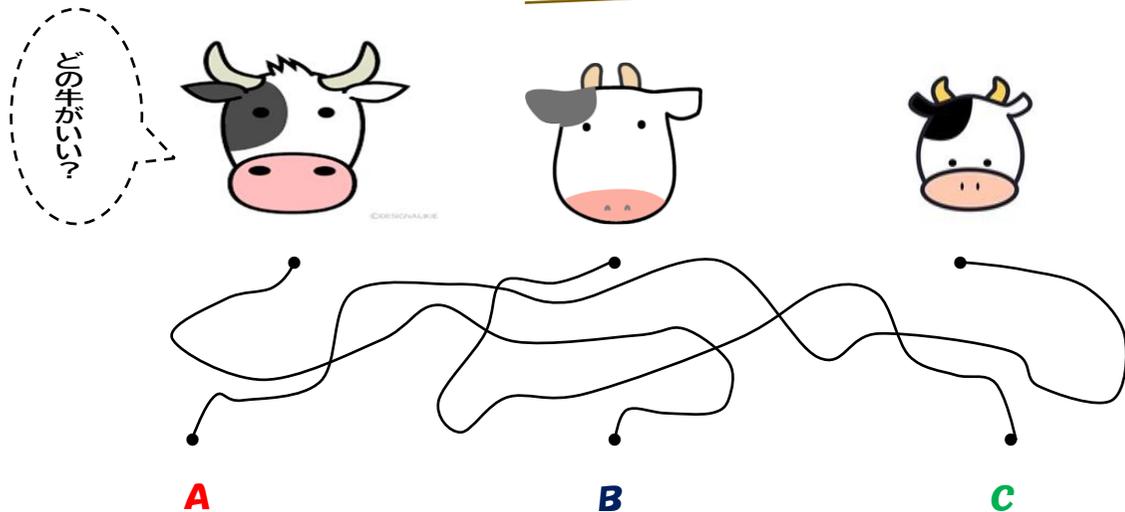
明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年はみなさんは2年生に進級し、新入生を迎えます。先輩としてどのように1年生と接していくか今から楽しみです。それまでの間、「よく食べ・よく寝て・よく学び」、しっかり体力をつけておきましょう！

休み明けですので、まずは規則正しい生活リズムを取り戻してくださいね。



あなたへの

応援メッセージ！
直感で選んで線をたどろう！



モ〜ウ 一步 ふみ出そう！ **モ〜ウ 一度 チャレンジ！** **モ〜ウ 一息で目標達成！**

いつでも前にふみ出すのは 勇気のいること。でも、その先にはきっと新しい景色や人が待っているよ！

あきらめていた事やできなかった事に挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう！

これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きな自分に。その調子で前進あるのみ！

これからの一年が、みなさんにとって実り多いものになるよう願っています。

体を温める食べ物、どれ？

食べ物には体をあたためるものと、冷やすものがあります。この中で体をあたためるものはどれでしょう？

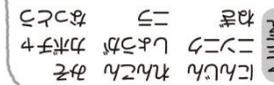


見分けるコツは？

土の中にできる

発酵している

色が濃い



食べ物はバランスよく食べることが大事ですが、冬は体を温める食べ物を意識して食べると良いと思います。にんじん、ごぼうなどの根っここの食べ物はおすすめです！

お風呂上がりに体がかゆくなるのはなぜ？

○お風呂上がりに体がかゆくなる人はいませんか？

人間の体は皮膚におおわれています。一番表面にある『表皮』は、平均で0.2mmの厚さしかありませんが、外からの刺激から体を守る存在です。健康な皮膚は表面が汗の水分や体の脂などでおおわれ少しの刺激なら寄せ付けません。ところが体を洗うと、**汚れと一緒に脂が流れてしまい、肌の水分も蒸発して乾燥してしまうのです。**

皮膚が乾燥してくると、その場所かゆくなることがあります。かきすぎて痛くなってしまったりもします。干ばつなどでカラカラに乾いた土地の表面のように人間の皮膚も水分が減るとろくなりひび割れのような状態になります。そうすると、**体の中に刺激が伝わりやすくなり、普段は感じない刺激もかゆみや痛みとして感じるようになるのです。**



○かゆくなったらどうすればいいでしょうか？

- 1 お風呂上がりにかゆみを感じるようになったら、**入浴剤を入れる**、お風呂上がりに全身にクリームを塗るなどして**保湿（皮膚の水分を保つこと）**をしてください。
- 2 直接肌に触れる下着も大事です。素材は木綿がおすすめです。木綿の繊維は柔らかい性質で、チクチクしません。湿気を吸い取って外へ逃がしてくれるので、ムレにくいのです。また、繊維の内側に空気を含んでいるため、軽くて保温性が高いのも特長です。木綿と人間の皮膚は、お互いの性質から、接触しても不快な静電気が起きにくいのでパチパチしません。



※ かゆみや痛みの症状が重い場合は、医療機関を受診して治療を受けてください。