

# ほけんだより

国神小保健室発行  
No.12 令和7年12月22日



さむきせつ  
寒い季節!

はだ かんそう  
のども肌も乾燥していませんか?



あかぎれ・ささくれ・つめわれなどのトラブルが増えてきました。  
冬は空気の乾燥だけでなく、暖房、入浴、手洗い、アルコール消毒  
でも肌が乾燥するので、しっかり対策をしましょう。

※子供の肌には、「低刺激」・「無着色」・  
「無香料」と書かれた保湿クリームをおすすめします。

かん せう はだ  
乾燥肌を  
ふせ  
防ごう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥して  
しまいがち。肌が乾燥するとかゆ  
くなったり、ヒリヒリと痛くなっ  
たりしてしまいます。正しいケア  
をして肌の潤いを保ちましょう。

からだ  
体をごしごし  
あら  
洗わない

ほ じつ  
保湿クリーム  
つか  
を使う



か しつ き  
加湿器を  
つか  
使う

いじょう  
42℃以上の  
あつ  
熱いお湯に  
なが  
長くつかからない

しょくじ とき おも だ  
食事の時に思い出してほしい...

はらはちぶんめ いしゃ  
「腹八分目に医者いらす」

「食べすぎ」を続けていると、肥満や生活習慣病を引き起こします。



腹八分目にする事で、ずっと健康でいられるという意味です。

おなかいっぱい(満腹)まで食べる習慣をやめ、一歩手前くらいで止めるように心がけま  
しょう。残すのはもったいないので、初めからご飯やおかずを皿に取り過ぎないようにす  
るといいですね。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかも  
しれませんが、ぜひ「腹八分目」を意識してみましょう。



はらはちぶんめ  
「腹八分目」ってどれくらい?

「もう少し食べたいな」... 八分目

「おなかいっぱい」... 十分目

「これ以上は無理!」... 十二分目

はらはちぶんめ  
「腹八分目」にするコツは?

「かむ」ことで食欲をおさえることができます。

20分以上かけてゆっくりよくかんで食べると  
食べ過ぎ防止になります。



じぶん  
自分でできるチャレンジ SDGs

がいしゅつ とき じぶん つか  
「外出の時、自分のハンカチを使おう!」