

12月の保健目標 : かせに負けないじょうぶな身体をつくらう

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際に、ゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。

ぜひみなさんも、ゆず湯に入って、元気に冬を乗り越えましょう。



元気に冬休みを過ごしているのは、どの子かな？

部屋の中で
ガラガラ

鏡を見ながらの
歯みがきで
ピカピカ

ごちそうの前に、つい
パクパク

お風呂でゆっくり
ホカホカ

部屋が乾燥して、のどが
カラカラス

夜ふかしせずに
スヤスヤ

OK! ホカホカ、ピカピカ、スヤスヤ、カラカラス

NG ガラガラ、パクパク

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

ふゆやす ちりょう 冬休みは治療のチャンス!



保護者のみなさまへ

6月の健康診断終了後、病院での受診が必要な人には、「受診のお知らせ」を配付しました。その後、通院はできただでしょうか？学校で行う健康診断は、あくまでも異常や疾病の疑いがあるかどうかを選び出すスクリーニング検査です。確定的に診断を行うものではありませんので、専門医での診察や治療を行ってください。また、むし歯や疾病は治療をしないと改善しません。冬休みのような長期休みは、絶好の治療のチャンスです。

お忙しいとは思いますが、ぜひ受診をお願いします。
既に受診が済んでいる場合は、学校に結果をお知らせください。

まかせに負けない「あいうえお」♪



あ たためる時は
運動で
体の中から

い えに帰ったら、
石けんで
手を洗おう

う イルスは
こまめな換気で
追い出して

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう

え いろいろバランス
心がけた食事で
丈夫な体作り





さむ 寒がりさん も ひ しょう 冷え性さん も

あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



重ね着
空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やすので注意。



ふゆやす もうすぐ冬休み！

あっという間に12月です。今年はどうな1年でしたか？今年も新型コロナウイルス収束の兆しが見え、これまでのいろいろな制限が解除されました。私たちの活動もコロナ禍以前のように戻ってきました。

まもなく冬休みがやってきます。冬休みはクリスマスやお正月などイベントの多い時期です。親せきや友達などと集まる予定の人もいます。

冬休みを元気に過ごすために、手洗いうがいや換気など、基本的な感染対策はしっかりと行いましょう！

また、甘い誘惑にも惑わされてはいけません。お酒やタバコは20歳になってから！皆さんが楽しく元気に冬休みを過ごせますように。

