

ほけんだより



令和4年12月1日 一色西部小学校 保健室

2022年も残り1か月となりました。みなさんにとって今年一年はどんな年でしたか？小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう！

ほけんもくひょう 12月の保健目標

きつ かぜに気を付けよう

朝晩の冷え込みが厳しい季節です。昼との温度差で、体調を崩す子も増えています。下着や上着を上手く使って自分で調節できるといいですね。

どちらも下着が解決します

下着が... 汗を吸収して 体の冷えを防ぎます

下着で... 空気の層ができて 保温効果◎

ふゆやす 冬休み こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

てーあらい 手洗いたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

た 食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

よ 夜ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

冬のお出かけのポイントは？

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな？

- 早起き
- お手伝い
- 部屋のそうじ
- ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに！)
- お風呂に入る
- 好き嫌いをなく食べる
- ひと口30回噛んで食べる
- 腹八分目にする
- テレビを見ない日を決める
- 散歩★