

ほけんだより



令和6年12月3日
狛江第一小学校
保健室



12月になり、寒さも本格的になってきましたね。寒くなると、体がちぢこまって緊張し、けがをしやすくなったり、頭痛が起きやすくなったりします。夜はあたたかいお風呂にゆっくりつかって、しっかり体を休めるようにしましょう。手洗い・うがいやマスクなど病気の予防もしっかり続けて、元気で楽しい冬休みをすごしてください。よいお年を！



12月の保健目標 **衣服で体温調節をしよう**

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びをしよう！



同じ教室で過ごしていても、部屋の温度の感じ方は人によってそれぞれちがひ、暑がりな人もいれば寒がりな人もいます。また、教室の座席によっても暖房や日差しのあたり方、風がよく通るなど暖かさが変わってくることもあります。服装の工夫を3つ紹介するので、自分で体温調節できるようにしましょう。

ポイント① 下着を着る

体温を逃がさず、暖かい空気をためてくれます。

汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめです。



3つの“くび”をガードするのは寒さ対策に効果的！！

ポイント② 上手に重ね着をする

服と服の間に空気が入るようにすると温まりやすくなります。

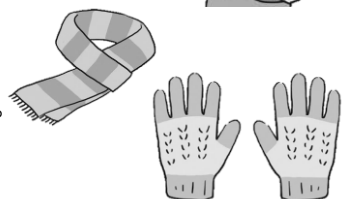
厚い上着だけに頼るのではなく、素材を活かした重ね着ができるといいですね。



ポイント③ 室内と室外を意識する

室内と室外の服装が同じだと、体温調節の力がうまく働きません。

室内では上着やマフラーは脱ぎましょう。



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

保護者の方へ

12月16日(月)～12月23日(月)の間で、学校保健委員会を開催します。本年度は久々の開催ということもあり、一小的保健に関わることの紹介や児童保健委員会の取り組みなどを取り扱う予定です。ミマモルメにてURLを配信いたしますので、お時間のある時に動画を御視聴いただき、アンケートにてご意見をいただくと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

おまけ

7つのちがいをさがそう!



答え… 左の男の子の口、左の男の子のパーカーのひも、クリスマスツリーの飾り(丸→星)、右奥の引き出しの取っ手、右の男の子のマグカップ、右の男の子の後ろ髪、ティーポットの模様(丸→ハート)