

12月のほけんだより

お家の人と一緒に読みましょう。

第 10号
令和4年12月15日
草川小学校 保健室

12月に入り、先週の9日には持久走大会がありました。一人一人が自分のペースで最後まで一杯走ることができました。さて、冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり入っているそうです。便秘予防や病気の予防などに効果があり、よくかんで食べることで歯を丈夫にもしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも、本当の歯みがきも忘れないようにしましょうね。

むし歯の治療が終わった人が増えてきています。
まだの人は早く終わらせましょう！

【12月の保健目標】
かぜに負けない体をつくろう

コロナやインフルエンザには負けないぞ！

現在、新型コロナウイルスの感染者が県内で増えてきています。特に、冬は寒くて乾燥しやすい季節のため、コロナウイルスはもちろん、かぜやインフルエンザなどの感染症に注意が必要です。本校では、インフルエンザは今のところ流行していませんが、みなさんの行動が大切です。手洗い・うがい、消毒、マスク、換気、生活リズムを整えるなど、対策を行っていきましょう。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？

家でゆっくり過ごす
普段通り人の多いところへ出かける
早めに寝る
あたたかいものを食べる
見たいテレビがあるので夜ふかし
好きなものだけ食べる

早く元気になる！

もっと体調が悪くなる

ハンカチはポケットに！

手洗いを忘れずに

クイズ 保健室の尾方先生の1日の手洗いの回数を調べてみました。さて何回でしょう？
答えは、左下を見てね！

3つの首を温めて体ポカポカ

北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするので。

- 首** ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

学校保健委員会（ヨガ教室）がありました！

13日に、家庭教育学級と合同で第2回学校保健委員会を行いました。今回は、講師に、門川町でヨガインストラクターをされている熊野様をお招きし、「ヨガで心と体をリフレッシュ」と題して、実習を含めたヨガ教室を実施しました。ヨガはストレス解消になり、呼吸法によって、体だけではなく、心へのリラックス効果もあるそうです。親子でも家庭でできそうなヨガを教えてください、心も体も温かくなった研修でした。



【お知らせ】1月に「親子ふれあいカード」を実施します！

学校保健委員会で話し合い、冬休み明けの生活チェック週間に合わせて、「親子ふれあいカード」を配付することになりました。家庭でメディアコントロールをしてできた時間に、親子でふれあいの時間を作ろう、というものです。コロナ禍でも、心身ともに親子で健康に過ごすため、ぜひ、ふれあいの時間を作って、親子一緒に過ごしてみてください♪

クイズの答え
1日、31回 (12/14)
(みなさんは1日何回手洗いしているかな?)