

ほけんだより 12月

令和4年12月1日
練馬区立旭丘小学校
No.9
○12月の保健目標○
冬を健康に過ごそう



朝晩がかなり冷えるようになり冬の訪れを感じます。今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。師走の慌ただしい毎日ですが、大きなけががないよう落ち着いて過ごしましょう。また、冬休み中も夜ふかしや食べ過ぎ、運動不足で体調を崩すことのないよう生活リズムを整えて元気に過ごしてくださいね。

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



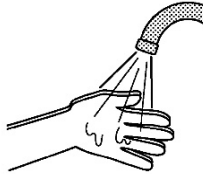
す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



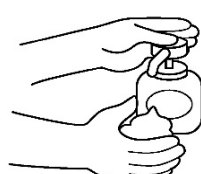
み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



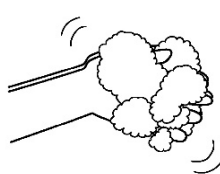
かせ予防の基本は... ていねいな手洗い



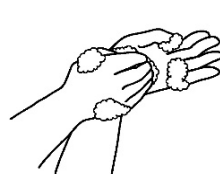
1. 手を水でぬらす。



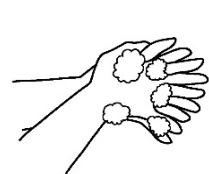
2. 石けんを付ける。



3. 手のひらを洗う。
(石けんをあわ立てる)



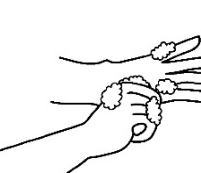
4. 指先やつめを
洗う。



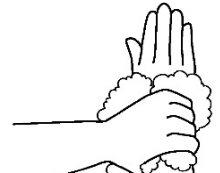
5. 指の間を洗う。



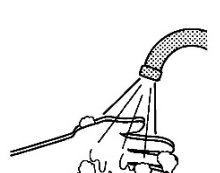
6. 手のこうを洗う。



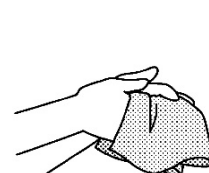
7. 親指を洗う。



8. 手首を洗う。





9. 手に付いた石けん
を洗い流す。



10. 清潔なハンカチで
手をふく。

手洗いはコロナウイルスだけでなく、感染症対策の基本。石けんをつけてていねいに洗えば、手に付いているウイルスの感染力はぐーんと下がります。

あなたの生活は大丈夫？ かせ予防チェックをしてみよう！ 気にしていない…△ 気をつけている…○

<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをしている。</p> 	<p>洋服の着方を工夫している。 (下着を着ると5度あたたかくなる。 室内では上着をぬぎましょう。)</p> 
<p>かせぎみのときは、ショッピング センターや映画館などの人ごみに でかけない。</p> 	<p>栄養のあるあたたかいものや 色の濃い野菜を食べている。</p> 
<p>マスクを正しくつけている。</p> 	<p>部屋の空気を入れかえている。</p> 
<p>ゆざめ、よふかし、うたたねで 体を冷やさないようにしている。</p> 	<p>早寝・早起きをしている。</p> 
<p>ふだんから外遊びをたくさん して体をきたえている。</p> 	<p>汗をかいたらすぐにふいている。</p> 
<p>10個○がついたあなたは、かせ予防ばっちり！</p> 	

ノゲーム・ノテレビはむりでも…

体と心のために 冬休みもやってほしい「チャレンジ」

- チャレンジ1** ゲームもテレビも30分したらやめて、休けいしましょう。
遠くを見て目を休めるようにしましょう。
- チャレンジ2** お家の人と相談して、見たいテレビ番組を決めましょう。
見ないときは消せると良いですね。
- チャレンジ3** ごはんのときこそ、テレビを見ないで、一日のできごとを話しながら
楽しく食べられると良いですね。
- チャレンジ4** ゲームやテレビの時間と同じ時間、外で体を動かして遊ぶと、体も心も
バランスよく成長します。寒いからといって部屋の中ばかりは体が弱くなりますよ。



冬休みあけに元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！ よいお年を。