

ほけんだより



平成30年12月21日
布部小学校 ほけんしつ

今年も残りわずかになりました。1年間、元気に過ごすことができましたか？大きなケガや病気はしませんでしたか？1年間を振り返って、来年のエネルギーをたくわえましょう。

そして、来週からはいよいよ冬休み！！クリスマスやお正月など楽しみなこともたくさんありますね。かぜをひいたりケガをしたりしないで、元気に過ごしてくださいね。1月8日に元気いっぱいのおみなさんに会えることを楽しみにしています。



た べすぎに注意



おかしやあまいもの

クリスマス・お正月とおいしいものが多いけれど、食べすぎに注意！！好き嫌いせず、バランスよく食べよう☆

の どはうがい



手はよく洗ってかぜ予防

かぜやインフルエンザの予防は、手洗いとうがい！
外から帰ったら、必ず手洗いとうがいをしよう☆

し ょくじ後、寝る前



忘れず歯みがき

食べた後はていねいに歯みがきをして、むし菌から歯や歯ぐきを守ろう☆

い つもの時間に



起きて・寝て

起きる時刻 時 分

寝る時刻 時 分

ふ だんから



子どもは風の子！ 外で元気に運動しよう！

家の中でばかり遊んでいると運動不足になるよ！天気の良い日はしっかり体を動かそう！

ゆ っくりお風呂で



からだを温めよう

血液のめぐりがよくなってからだが温まるよ！湯船につかってからだを温めよう！

や くぞくをしよう！



ゲーム・テレビ・スマホ

テレビもゲームもおもしろいけど…布団に入る30分前にはやめよう！

テレビ・ゲームは

..... 時まで

す すんで家の



お手伝い！

大そうじをして体を動かそう！！お家の人も大助かり☆

み んなで過ごす

時間がいちばん



特別なことはしなくても、家族で過ごす時間っていいね！

て せっけんで手をあらおう！

みず つめ 水が冷たくなると、てあら みず 手洗いを水だけでかんたんにすませ
てしまうひと おお 人が多くなります。てあら 手洗いは、かぜやインフルエ
ンザのウイルスはもちろん、ノロウイルスなどのいちょうえん
の菌やウイルスなども洗い流し、予防することができます。

はい トイレに入ったあとや食事の前、そと かえ 外から帰ったときなど
はせっ 石けんをつけてしっかりてあら 手を洗いましょう。てあら 手を洗っ
たあと、そのまましぜんかんそう 自然乾燥をするとてあら 手荒れのもとになりま
す。また、まき 着ている服でふくとせっかく 洗ったきれいな手
に、またよご 汚れが付いてしまいます。てあら 手洗いのあとは、かなら
ずタオルやハンカチでて 手をふきましょう。



夏バテならぬ 冬バテ って知っていますか？

【主な原因】

- ① 忙しさ
ストレスがたまり、
いつも緊張状態で
休まらない
- ② 寒さ
冷えて血行が悪くなる
- ③ 筋肉が衰える
運動量が減るため
- ④ 日の短さ
太陽の光をあびない
ことによる不調



【主な症状】

- ・イライラする
- ・寝つきが悪い
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどに
かかりやすくなる
- ・疲れやすい
- ・肩などがこる



【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする



《おうちの方へ》

2学期はたくさんの行事が続く中、お子様の体調管理にお気遣いいただき、ありがとうございました。そろそろインフルエンザの流行が近付いています。冬休みはご家族でお出かけされる機会もあると思います。体調に気をつけてお過ごしください。

来年もよろしくお願いたします。

