

ほけんだより

冬休み&1月号

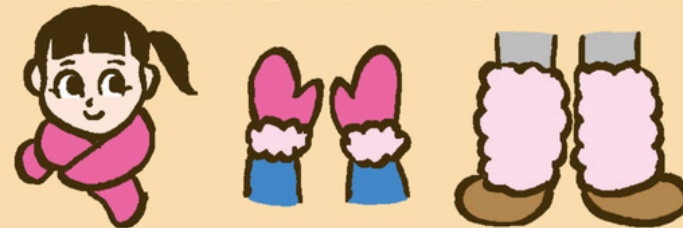
三芳野小学校
保健室
R7.12.24

※おうちの人と一緒に読みましょう

冬休みには、クリスマスやお正月があり、ワクワクしているのではないのでしょうか？ついつい食べ過ぎたり、夜更かしをして生活習慣が乱れると、体調を崩したりインフルエンザ等の病気になる可能性が高くなります。冬休みも規則正しい生活を心がけ、3学期の始業式に元気な顔を見せてください。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



お知らせ

1月8日(木) 発育測定

- ・体育着を着用(半袖半ズボン)
- ・髪の毛は高い位置で結ばない



※発育測定後、健康の記録を配付します。
サインをしていただき、1週間を目安に学校に返却してください。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手
洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスク
をして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりと
て体力をつけるのも大事。