

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でしょか？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。

じぶん かんせんしようたいさく
自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



そとから帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしようりゅうこうじ 感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



えいようすいみん 栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

ふゆ あたた す おん かつ
3つの首(首・手首・足首)を温める
あたた た もの の もの せつ しゅ
温かい食べ物や飲み物を摄取する

くび くび て くび あし くび あたた
マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

てぶくろ こもの じょうず つか
ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

ゆ ぶね
湯船に
ゆっくりつかる

てき ど うん どう
適度な運動をして
筋肉をつける

ひ き
冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする

て ゆ あし ゆ
手湯や足湯もいいよ!

きんにくりょう
筋肉量が
ふ
増えると
たいおん
体温もアップ!

さん いん こう ゆう せん
「三陰交」

さいんこう
「湧泉」

おしゃせ

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。