

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



令和6年12月20日
冬 休 み 号
牛島小学校保健室

おうちの人と読みましょう

ほっとけんしつ

げんきに過ごすためのあいことば

「**こ** **た** **つ** **で** **み** **か** **ん**」です

今年も残り10日となりました。みなさんの活躍がたくさん見られた2学期でした。急激に寒くなり、体調も崩しやすい季節です。体調に気をつけて冬休みも元気に過ごしてください。さて先日、冬休み号のアイデアを募集しました。工夫ある作品がたくさんあり、おうちの人と一緒に考えてくれた人もいました。ありがとうございました。とても嬉しく思います。すべてを紹介したいところですが今回も**低学年と高学年の2つ**を選びました。ほかの作品を見たい人は、保健室に作品をファイリングしますので見に来てください。元気に過ごすあいことばを参考にしてお過ごし3学期元気に会いましょう。

このあいことばを考えてくれたのは **年 組** **さん**

こつつチャレンジをしよう！（心の健康）

新しい年、新たな目標をたててコツコツチャレンジしましょう。継続することが大切です。

たくさんうんどうしよう！（生活習慣）

寒くて動きたくないですが、体を動かすことで体を温め、寒い冬も乗り切ることができます。運動はスポーツでも、外遊びでも、お手伝いで体を動かすことも入ります。

つめをきろう！（生活習慣）

牛島小学校では継続して「つめ、ハンカチチェック」を行っています。爪を切ることでけが予防や手の清潔にもつながります。週1回は爪を切ることを意識するとよいでしょう。

できることをふやそう！（心の健康・生活習慣）

休み中は、普段できないことにチャレンジできるよい期間です。じっくりやってみたいを考えてやってみたり、春の健康診断で指摘を受けてむし歯の治療や視力が低下して通院できていない人もこの機会に受診することも大切です。

みんなで手洗い・うがいをしよう！（感染症対策・冬の健康）

手洗い・うがいは、だれもが簡単にできる感染症予防です。帰宅後、食事前などこまめにそしてみんなで声をかけあってできるといいです。

かんきをして、空気をあびよう！（感染症対策・冬の健康）

寒くて窓も閉めきりになってしまうと空気が汚れてしまいます。1時間に1回5分程度新鮮な空気を入れ替えましょう。

けんこうの目ひょうをたっせいしよう！（生活習慣）

1年の始まりには、「健康に過ごす目標」を1つ立ててみましょう。何をするにも健康第一です。

げんきに過ごすための

あいことば「**ふ** **ゆ** **は** **あ** **た** **た** **か** **く**」です

このあいことばを考えてくれたのは 年 組 さん

ふゆのやさいを食べよう！（生活習慣）

冬に旬を迎える野菜です。例えば、白菜・大根・かぶ・ほうれんそうなどです。冬野菜の特長は、寒さで凍えることがないように細胞に糖を蓄積していて、甘くておいしいです。

鍋にして食べるとたくさん摂れます。

参照：農林水産省HPより https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1912/spe2_01.html

ゆっくり休もう！（生活習慣）

身体だけでなく、心も開放してゆっくり過ごしましょう。規則正しい生活習慣をつづけること、好きなことに取り組むことで心身ともにリラックスすることができます。

はみがきをちゃんとしよう！（生活習慣・感染症対策）

食後はみがきを忘れないようにしましょう。みがきを食後に行うことでダラダラ食べることを防ぎます。また、みがきは口腔内の細菌を減らす効果もあり、風邪予防にもつながります。

あったかくすごそう！（生活習慣・冬の健康）

寒い冬、温かくすごすために服装について考えてみましょう。ポイントは3つの首を温めることです。「首」「手首」「足首」がかくれる服装をしましょう。手袋やマフラーもおすすめです。

たべるときはバランスよく！（生活習慣）

「〇〇だけを食べる。」ではなく、ごはんなどの主食、お肉やお魚などの主菜、サラダやお浸しなどの副菜、みそ汁やスープなどの汁物でバランスよく食べられるとよいです。

たいそうをして元気にすごそう！（生活習慣）

特に「ラジオ体操」は全身がしっかりと動かせる運動になっています。ラジオ体操は第1～第3まであります。全部やっても10分で終わります。

かんしゃの気持ちをわすれずに！（生活習慣・心の健康）

冬休み中、普段会えないお友達や親せきにも会う機会があると思います。新年にはお年玉や料理をいただくこともあるでしょう。そんなときに感謝の気持ちをこめて「こんにちは」「ありがとうございます」などの気持ちのよいあいさつができるとうれしいですね。

くだものを食べよう！（感染症対策）

くだものにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは免疫を強くしてウイルスを撃退する働きがあります。

