

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



令和5年12月22日
冬休み前号
牛島小学校保健室

ほっとけんしつ

おうちの人とよみましょう

ポインセチア

げんきに過ごすためのあいことば

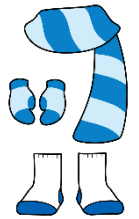


「**ポインセチア**」

12月に入っても、薄着で過ごせる日もあれば、厚着をしても寒い日など寒暖差が大きく体調をくずしたり、感染症がいつもよりはやく流行したりしています。明日から冬休みに入りますが、元気に楽しく過ごしてほしいです。2023年冬元気に過ごすあいことばは「ポインセチア」です。冬になるとよく見るこの花の花言葉は「祝福」や「幸運を祈る」という意味があるそうです。牛島小学校のみなさんに2024年も幸運が訪れますように。ぜひ、ご家族であいことばを実践してみてください。

ぼ かぼか3つの首をあたためて過ごそう。(冬の健康・感染症対策)

3つの首とは「首元」「手首」「足首」です。3つの首には太い血管があり、温めることで温かい血液が全身へいくので体がポカポカになります。



い ちねんかんの目標をたてよう (心の健康)

目標を立てることでやる事が明確になります。そして、目標に向かって努力をします。「小さなことかな。」と思っても大きな目標達成のための第一歩になります。

うん どうをして体をきたえよう (感染症対策・生活習慣)

運動することで体を温めます。抵抗力をつけていきましょう。運動は外だけではなく、家の中でストレッチやダンスでもいいですよ。

せ いかつしゅうかんをくずさないようにしよう (冬の健康)

具体的には「早寝」「早起き」「朝ごはん」「あさうんち」、など学校に登校している時と同じように生活をしましょう。長い冬休みになります。崩れた生活習慣は戻すのが大変です。また、3学期がはじまって体調も崩しやすくなりますよ。

ち チャレンジ冬休みにしかできないことをしよう (心の健康)

長期休業中だからこそできることをチャレンジしてみましょう。心と体はつながっています。心が元気になると体も元気でいられます。冬にはスキーやお正月にはたこあげなどもいいですね。



あ わをたてて手洗い・うがいをしよう (感染症対策)

感染症対策の基本は手洗い・うがいです。体にウイルスを入れないことが大切です。手洗い・うがいの後はきれいなハンカチでふきましょう。