



令和5年12月 野田市立山崎小学校 保健室

今年もあとわずかになりました。今年は、学校行事を全校で行うことができ、みんなで盛り上げようという活気や取組は、とても素晴らしいものでした。子ども達も行事を通して大きく成長したように感じます。

さて、もうすぐ冬休みです！1年のつかれが出て、体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしましょう！



○乾燥にご注意！！

毎日のこまめな手洗いに加え、寒い季節は空気が乾燥することで、手があれやすくなります。手をしっかり洗った後は、よく水けをふき取ることが手あれ予防になります。毎日、せいけつなハンカチを持つようにしましょう。また、お風呂上りに、クリームなどで保湿するのもおすすめです。



簡単！

エコ！

3つの

潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

♪ 楽しい冬休みにするために ♪

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて

下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう

湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食

朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう



す すいみんはたっぷり

夜ふかしが続かないようにしましょう



み みんな元気な顔で

1月に会いましょう



また新年に元気な姿を見られることを楽しみにしています！！良いお年をお迎えください❀

給食だより

12月

今年も残りわずかとなりました。年末年始は生活リズムが崩れやすくなります。ご家庭でも1日3食（朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん）をしっかりととり、家族みんなが元気に過ごせるようにしましょう。

おうちのひとといっしょに
よみましょう。



寒さにまけない体をつくろう。



.....
で かせを
予防しよう！
.....

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かせやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかせを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かせに負けない丈夫な体を作りましょう！

今年の冬至は
12月22日です。

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉め
きったままにしておくと、
部屋の空気が汚れます。
食事の前には、窓を開け
て空気の入れかえをしま
しょう。



冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、
夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なん
きん）などの「ん」のつくものを食べたり、
ゆず湯に入
たりすると、
かせをひかな
いといわれて
います。

