

# ほけんだより

# 冬休み号

中央小学校 保健室  
令和4年

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。  
でも、夜ふかしをしたり、食べ過ぎてしまうと体調を崩す原因となってしまうかもしれません。  
体調不良になってつらい冬休みだった…なんてことにならないように生活リズムを崩さないようにして  
元気いっぱい楽しく過ごせるようにしましょう。

元気に冬休みを  
過ごしているのは、  
どの子かな？

**OK!**

- お風呂でゆつくり **ホカホカシガルー**
- 部屋の中で **ガラガラクワ**
- 鏡を見ながらの歯みがきで **ピカピカニ**
- ごちそうの前に、つい **パクパクマ**
- 部屋が乾燥して、のどが **カラカラス**
- 夜ふかしせずに **スヤスヤキ**

**NG**

- ホカホカシガルー
- ピカピカニ
- ガラガラクワ
- パクパクマ
- カラカラス
- スヤスヤキ

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

どうぶつたちに  
好きな色を  
ぬってね

## 1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどうな年でしたか？ 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。  
ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



# しっかり手洗いできていますか？

みなさんは毎日しっかり手洗いできていますか？

寒くて水が冷たいからと手洗いをしなかったり、水で濡らして終わりにしている人はいませんか。

手洗いは様々なウイルスや細菌から身を守るために、**誰もが**できる予防策です。

アルコール消毒だけではやっつけることのできないウイルスもあります。消毒すれば大丈夫ではなく、しっかり手洗いをするのを忘れないでください。

高学年のみなさんは手洗い実験を行いました。実験に参加してくれたみなさん、結果はどうでしたか？自分の洗い残しがあった部分を意識して洗えるといいですね。

洗い残しが白くつります。



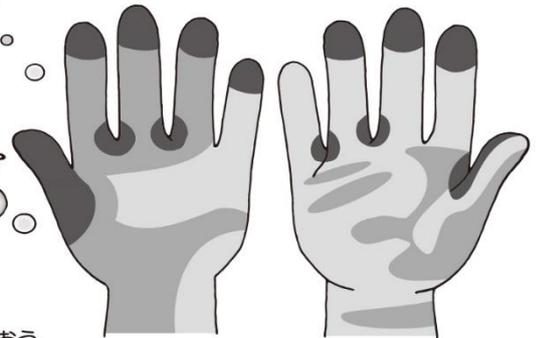
## 手洗いはココに注意！

手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



手洗い実験でも、「爪」や「指の間」

「親指」に洗い残しが多かったです。

洗い残しが多い部分は意識して念入りに洗えるといいですね。



日頃より、学校保健に御協力いただきありがとうございます。また本年も新型コロナウイルス感染症に関わる対応についても大変お世話になりました。

気づいたら年末にさしかかっており、2022年もうすぐ終わってしまうと考えると、1年は本当に早いと感じるこの頃です。

冬休み中は子どもたちにとって、学校生活での疲れをリフレッシュする期間かと思えます。夏休み明けから冬休みまで、ゆっくり休む間もなく過ごしてきたと思いますので、おうちでゆっくりと会話をする時間を作っていただければ幸いです。今後とも学校保健への御協力をよろしくお願いいたします。

