



藻岩南小学校保健室
No.11
2021年12月24日
児童数配付

今年も残すところ、あとわずか・・・！

今年もあと少しで終わりです。みなさんにとって2021年はどんな1年でしたか？楽しいこと、嬉しいこと、悲しいこと、悔しいこと、がまんしたこと・・・いろいろなことがあったと思います。ぜひ1年をふりかえってみてください。2022年も、みなさんにとっていろいろなことがつまったすてきな1年になりますように・・・♪

明日から冬休み！こんなことに気をつけよう！

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは1日のエネルギーです。冬休み中もしっかりと朝起きて、朝ごはんを食べてから1日をスタートできるようにしましょう！

夜ふかしのしすぎに注意！



年末年始にはおもしろいテレビ番組がたくさんやっています。ついつい夜おそくまで起きてしまうかもしれません。気をつけましょう！

すすんでからだを動かそう！



冬休み中、家でずっとゴロゴロだらだらしていると、体がなまってしまいます。家事のお手伝いなど、積極的にやりましょう！

かぜやインフルエンザを予防しよう！



ぐあいが悪くて冬休み中になにもできなかった・・・。なんて残念なことにならないために、冬休み中も手洗いやマスク、換気で予防しましょう！

サンタクロースはだいじょうぶ♪♪

「コロナのせいでサンタさんが来れないかも・・・」と心配している人はいませんか？実は、サンタさんはコロナの免疫をもっていて、世界中を移動できるんです！だから、大丈夫。クリスマスイブの今日はうちの人の言うことをよく聞いて、早く寝ましょう♪



冷え知らずさんになるには

寒さのきびしい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。冷えの主な原因は血のめぐりが悪くなることで、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や生活習慣を見直してみよう！

冷え知らずをめざそう！

4つの

冷え対策

1 適度な運動で筋肉をきたえる

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などをきたえると、冷え対策になります。



2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときは、熱が作られます。肉や魚をしっかりととりましょう。



3 冷えから体を守る服選びを

血流がさまたげられると、冷えの原因に。きつめの服や靴は避けましょう。がまんの薄着も要注意！



4 お風呂で冷えにくい体に

湯船で体をあたためた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返すと体が冷えにくくなります。



ふゆやす ~冬休みげんきあっぷカード!~

げんきあっぷカードおもて

寝る時間、起きる時間、ゲームやテレビについて、おうちの人が話しあって、ルールを決めよう。できたら、おやつや、できるからたからめをつけよう。朝と夜に体温をはかり、寝る前チェックしよう！

	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
【朝】 起きてから							
【夜】 寝るまで							
朝には人触れする							
朝と夜							
寝がけをする							
【ゲームやテレビは】 (1日 1時まで)							
朝の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
夜の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調	よい わるい						



保護者は、せせ・ふゆやす・だるま・寝る前・寝る後の体温をはかり、寝る前チェックしよう！

・ルールを決めて、①〜⑦まで毎日記入しましょう！

- ①起きる時間(おすすめは7時まで)
- ②寝る時間(おすすめは9時まで)
- ③朝ごはん
- ④朝と夜の歯みがき
- ⑤テレビやゲーム時間
- ⑥朝と夜の体温(始業式の日の体温も忘れずに！)
- ⑦体調

・最後に、冬休みを振り返ってひとこと書きましょう。

1月19日(水) 始業式の朝、玄関で回収します！

保護者の皆様へ

2学期も、健康診断や感染対策などにご協力いただき、ありがとうございました。冬休みも「げんきあっぷカード」を実施いたしますので、子どもたちの生活習慣の向上にご協力お願いいたします。カードには、始業式の朝の検温も含まれています。保護者確認欄がございますので、ご署名または押印した上で提出していただくようお願いいたします。