

ほけんだより



児童数配布
酒生小学校
保健室
第12号

◇◆待ちに待った冬休み！どう過ごす？◆◇

18日間の冬休みが始まりますね。お正月があるので、どうしても生活リズムがくずれやすいお休みです。生活リズムがくずれてしまうと、学校が始まったときに、「朝起きられなくてつらい…」「朝ご飯が食べられなくて元気がでない…」「体が重たい…」なんて事になってしまいます。

生活リズムを意識できるように、冬休みカレンダーを作りました。1月11日、どんよりとした気分登校することがないように、カレンダーのめあてを守って生活リズムを整えながら、元気に冬休みを過ごせるようにしましょう！

ふゆやすみカレンダー

ねん ばん なまえ

規則的な生活を送りながら、新年を迎えよう！

めあて

- 朝は 時までに起きて、夜は 時までに寝よう！
- テレビやゲームは1時間みたら中断して、15分以上目を休めよう！

今日はどんなだったかな？今日の自分の顔をゆきだるまにかこう！

めあてを、2つとも守れたら青、1つ守れたら黄、どちらも守れなかったら赤で、ゆきだるまのマフラーに色をぬりましょう。

食事のあとに3分以上の歯みがきができたら、歯のマークにチェックを入れよう。

ゆきだるまの顔に、その日の気分をかきましょう。

最後の日に、何色のマフラーがいくつあるか、数えて書きましょう。

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11
1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11
1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11

青マフラー 黄マフラー 赤マフラー おうちのひとのサイン

めあてを守って、ゆきだるまのマフラーに色をぬりましょう！ゆきだるまは、青色が好きみたいですよ。

3分以上の歯みがきをしたら、歯のマークにチェックを入れましょう！1日に何回、バッチリ歯みがき出来るかな？

どんな1日だったか振り返って、ゆきだるまに顔をかいてみましょう！
ニコニコ？ルンルン？ぴえん？イライラ？

保護者の方へ
お忙しいところ恐縮ですが、めあてを守れているかの声かけや、毎日の健康観察に、ご協力をよろしくお願いたします。最終日には、マフラーの数の記入をご確認後、右下に印をお願いします。

冷えしらずを
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。背中やおなかの筋肉をきたえると冷え対策に！ふくらはぎをきたえると、血流アップします。

2 タンパク質を
しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にタンパク質は熱に変わりやすいので、肉や魚をたくさんとりましょう。

3 冷えから体を
守る服装選びを

血流が悪くなると冷えの原因に。サイズが小さい服や靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで
冷えにくい体に

湯ぶねで体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

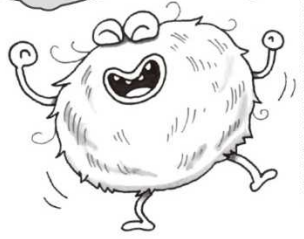
ふゆ やす
冬休み

こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

てあら 手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

た 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

よ 夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。

冬のお出かけのポイントは?

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな?

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩★

モンスターがいたらやっつけて! 冬休みも元気いっぱいにすごそう!

カゼの季節です

こんな人は気をつけて

- 夜ふかしをしている
- 好き嫌いが多い
- 水分をあまりとらない
- 運動不足

おかしいな? と思ったら、ゆっくり休みましょう