



お家の人と読みましょう

令和4年12月22日

三沢小学校

保健室 No.15

2学期もラスト1日！いよいよ冬休みが始まりますね。年末年始は、クリスマスに年越しと、子どもたちにとっては楽しみがいっぱいですね。感染対策をしっかりして、体調にも気をつけながら、お休みを過ごしてください。  
**冬休みに入ったら「冬休み生活カレンダー」をつけて、元気に冬休みを過ごしてください！**

1月10日に持ってくる保健関係 提出物

☆☆早寝・早起き・朝ごはん・朝夕の検温忘れずに☆☆

- ・冬休み生活カレンダー
- ・健康観察記録カード



## 健康に気をつけて生活しましょう

元気な冬休みを過ごせているのは、どの子かな？

お風呂でゆつくりホカホカンガルー

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

OK! ホカホカンガルー、スヤスヤキ、ピカピカニ、カラカラス、パクパクマ、ガラガラクワ

NG

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

2学期末の生活習慣アンケートから「食事前の手洗い」「朝の洗顔」「時間を決めてゲームをしている」が出来ていない児童がいることが分かりました。全員が出来るようになるために、お家でも声をかけてあげてください。

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鍛える  
体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。
- 2 たんぱく質をしっかりとる  
食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、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装選びを  
血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。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  
湯船で体を温めた後「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。

～新しい年、元気な子ども達に会えることを楽しみにしています～



尚、冬休み中にコロナ陽性等が判明した場合は、1月5日以降に「れんらくアツリ」または「電話」で学校へご連絡ください。

