

ほけんだよい



竜王東小学校
保健室

いよいよ冬休みが始まりますね。冬休み中も規則正しい生活をおくることが、健康な体づくりへとつながります。うがい手あらいをしっかりと続けて体調を整えて、楽しい冬の思い出をたくさんつくってくださいね。

☆冬休みを健康にすごすために☆

生活リズムを整えましょう

睡眠は、心身の疲れをとってくれます。朝ねぼうや夜ふかしをしないで、早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



食べすぎに注意しましょう

甘いものや好きなものばかり食べていると、胃腸をこわしてしまいます。思わぬ体重アップにもつながるので、だらだら食べることはやめましょう。



体を動かしましょう

寒さに負けずに、外で元気よく遊びましょう。外あそびや大そうじ、ペットの散歩など、こまめに体を動かしてじょうぶな体をつくりましょう。



うがい・手あらいをしましょう

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪などを予防するために、食事の前やトイレの後、帰宅後に、うがい・手あらいをしましょう。



「ポケットに手」はキケンです

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか？ もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です！ 歩くときはポケットから手をだしておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてくださいね。



なぜ起こる？ せき&くしゃみ

かぜやインフルエンザなどにかかったときに、せきやくしゃみが出ることがありますね。これは、からだの中に入ってきた異物を吹き飛ばしたり、炎症が起きたりしているためにみられる反応です。せきやくしゃみで飛ぶ「ひまつ」は、ウイルスをふくんでいます。だからこそマスクをつけて、「ひまつ」を飛ばさないようにすることが大切です。マスクは「ひまつ」が飛びちるのをおさえるので、まわりにウイルスが飛ぶのをふせげます。

☆発育測定(身長・体重)があります☆

1月12日(木)に1～3年生、1月13日(金)に4～6年生の発育測定をおこないます。服装は、体育着の半そで、半ズボンです。

2学期の健康カードについて

「身長と体重のうつりかわり」と「定期健康診断結果のお知らせ」の2枚をお渡ししました。「定期健康診断結果のお知らせ」は1学期と同じものですが、夏休み以降に受診した場合は「受診済」の欄に○が付いています。ご家庭で、必要があれば、1学期にお渡ししたものと差し替えをお願いします。