

ほけんだより12月

平成29年12月12日 入鹿小学校保健室

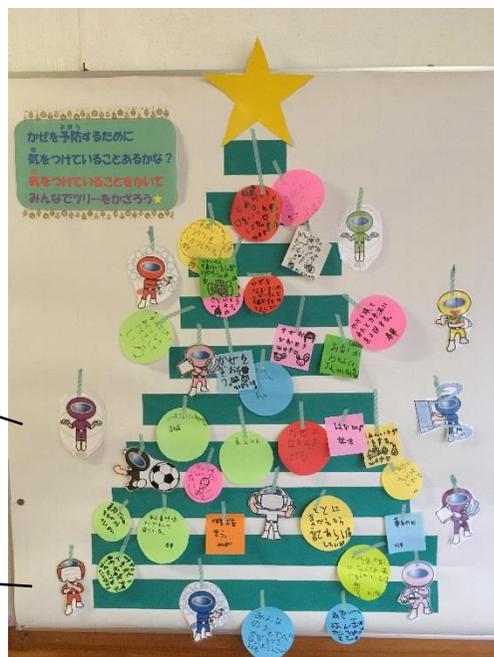
もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、遊んだり…今から楽しみです。でも外が寒いので、家でダラダラ・ゴロゴロしがち。また、あまり動かないので夜おそくまで眠くならず、ねる時間・おきる時間がバラバラ。さらにはおやつを食べすぎて食事ぬき…生活リズムがピンチ！休み明けの体の不調につながるかもしれません。

ポイントは、いつものリズムをあまり変えないことです。例えば、ふだんの日曜日のことを思い出してください。「おそくまでおきていると、明日ねぼうしちゃう…」と考えて、なるべく早くねようと思えます。運動や食事と同じように、なるべくいつもの生活リズムをキープできるといいですね。



ほけんしつまえ ★保健室前のツリーにみんなでかざりつけ★

- てあら 手洗いをしたあとにし
ようどくをしている
- うんどうをいっぱいする！
- あさ 朝ごはんを食べる
- まいにちはなこきゅう 毎日鼻呼吸テープ
をして寝ている
- かんきをしている
- てあらいうがいをしている



12月から保健室前にツリーを掲示し、そこにかぜを予防するために気を付けていることを色紙に書いてみんなにかざってもらいました。休み時間ごとにツリーがどんどんかざられていき、私も見るのが楽しみでした。「なるほど〜。」と思うものもたくさんありました。また見てみてください。ほけんだよりでは、6つ紹介しておきますね。
みんなが書いてくれたかぜ予防のポイントを参考にしてかぜやインフルエンザに気を付けて、寒い冬もげんきにすごしましょう。

ほけんきゅうしょくいいんかい かつどう ようす ◎保健給食委員会の活動の様子◎

後期保健給食委員会では、「かぜを予防しよう」「トイレのスリッパをきれいに」という2つを目標にして、いろいろな活動に取り組んでいます。先週の委員会では、19日(火)集会での発表に向けて準備・練習を行いました。休み時間にも練習をするなど、はりきっています！



「かぜかな？」とおもったら…

<p>●ゆつくり休む</p> <p>はや 早くねて、 すいみんを十分に！</p>	<p>●体をあたたかくする</p> <p>あせ 汗でしめった したぎ 下着はとりかえて！</p>
<p>●栄養をとる</p> <p>しょうか 消化のよい あたたかいものを！</p>	<p>●水分をこまめにとる</p> <p>だっすいしょうたい 脱水状態に ちゅうい ならないよう注意！</p>