

# 12月 ほけんだより

鹿島小学校  
保健室  
R6.12.3



吹く風がだんだんと冷たくなり、朝夕の寒さが増してきました。寒くなってくると、つい家の中で過ごしてしまいがちですが、体調が良い時には元気に外遊びをして丈夫な体をつくりましょう。

## 冬を元気に過ごすために

もうすぐ  
冬休み♪

茨城県内ではインフルエンザの感染者が増えてきています。また、マイコプラズマ感染症の流行も続いています。感染症に負けず、元気に冬を過ごせるように心身ともに健康な生活を心がけましょう。

### ・早寝、早起き

睡眠時間を十分にとり、ゲームなどは寝る2時間前にはやめましょう。



### ・バランスのよい食生活

1日3回の食事をバランスよくとりましょう。年末年始は食べすぎに気をつけましょう。

### ・適度な運動

大掃除などのお手伝いも運動になります。

### ・歯みがき

食後の歯みがきを行いましょう。寝る前は特にていねいにみがきましょう。



### ・入浴

シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



### ・手洗い

石けんを使用した手洗いは感染症予防の基本です。



### ・心の健康

心配なことがある時はおうちの人や先生に相談しましょう。

※ 夏休みの終わりに記入した、「けんこうにんじゃになるんじゃ」(1～3年生)「健康・元気宣言！」(4～6年生)のように過ごすことができますか？もう一度親子で確認してみましょう。



## 冬に起こりやすいけがに気をつけよう

### ・ポケットに手を入れたまま転倒

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだ時に手をつくことができず思わぬ大けがにつながることがあります。



### ・暖房器具や使い捨てカイロでやけど

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険もあります。



### ・準備運動をしないで転倒

寒いと筋肉が縮まって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に行いましょう。

## けんこう手帳について

けんこう手帳を12月中旬に持ち帰ります。清潔調べのページ等を確認して、冬休み前に担任まで提出してください。

## 12月10日は世界人権デー



## ～12月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー	12月11日(水)
清潔調べ	12月12日(木)

