

ほけんだより 12月

山瀬小学校 保健室
令和5年12月1日

今年も残り1ヶ月となりました。寒くなると、両手をポケットに入れたまま歩いている子が増えてきて、あぶないです。また、水がつかめたいからか、手をあらう時も指先を少しぬらすだけ...という子も見かけます。自分のからだは自分で守る！という意識を持って、元気なまま今年のしめくりをしてほしいと思います。

やってみよう！あいうべ体操

マスクをつける時が多いので、たまには顔を大きくうごかして体操をしましょう。思いきりやってみると顔がすっきりしますよ！※近くに人がいない時に、マスクを外してやってね。お風呂でやるのがおすすめです♪



思いきり大きくあけて 「あ~~~~~」



今度は横に大きく広げて 「い~~~~~」



唇をとがらせて前につき出し「う~~~~~」



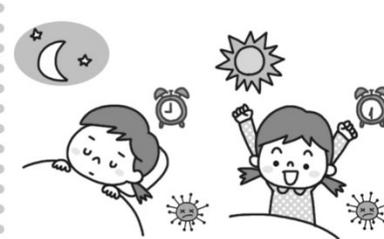
舌をあごにつけるつもりで 「べ~~~~~」

これを5回くらいやってみましょう。口のまわりの筋肉がきたえられ、口呼吸の予防や改善につながります。そうすると免疫アップにつながるそうです。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すぎざらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



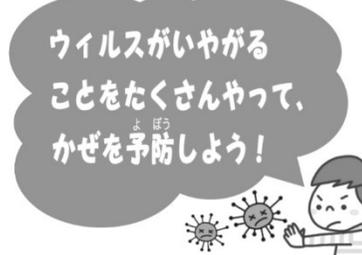
●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる



冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

ウォーミングアップをする

寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する

冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに手を入れない

寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を突けず、危険です。

体調がよくないときは、無理をせず、おうちの人や先生に言いましょう。家に帰ったら、あたたかくして早めに寝て、元気に冬休みがむかえられるといいですね。