



# ほけんだよん 12月

2023.12.6  
新野小学校 保健室

<sup>ふゆやす</sup> 冬休みまであと <sup>しゅうかん</sup> 2週間になりました。

<sup>ふゆ</sup> 冬らしい寒さになってきました。11月は遠足も修学旅行も無事に行きましたが、全国的にインフルエンザの感染者の数が<sup>かす</sup>増えています。そして寒さのせいか、風邪気味の子や腹痛を訴える子もいます。朝晩と昼間との温度差が大きい日があるので、服を上手に調節することが大切ですね。

寒くなってくると、外に出るのが嫌になる子もいるかもしれませんが、成長期のみなさんが元気な体をつくるために運動はとても大切です。業間かけ足やなわとびなどでしっかり体を動かし、体力づくりにも取り組んでいきましょう。



<sup>だんぼう</sup> 暖房やストーブを上手に使おう！！

寒くなると、暖房やストーブを使うが増えてくと思います。

近づきすぎてやけどをしたり、長時間閉め切った部屋で使用して体調が悪くなったりしないように、使い方に気をつけて使いましょう。お家の人とも使い方について約束を作っておくといいかもかもしれませんね。



<sup>せっていおんど</sup> 設定温度を高くしすぎないように注意！！  
<sup>あつ</sup> 暑くなりすぎて、気分が悪くなってしまいます。

<sup>かんき</sup> こまめに換気するようにしましょう！！

空気が悪くなると、頭が痛くなったり、ぼーっとしたりしてしまいます。また、閉め切った部屋は、ウイルスやほこりでいっぱいです。しっかり窓を開けて、定期的に空気の入換えをしましょう。



<sup>あしもと</sup> 足下を温かくするといいですよ！！

温かい空気は上の方になってしまうので、顔は温かなくても、足が冷えてしまったり寒かったりします。長ズボンやタイツ、ブランケットなどで温めましょう。

げんき ふゆやす  
元気に冬休みをむかえよう!

ふゆやす しょうがつ たの ぎょうじ ひと あつ い  
冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますね。人が集まるところに行くこともある  
かもしれませんが、引き続き感染症対策もしっかりと行ってください。

みなさんが心も体も元気に過ごせる冬休みになりますように!!

た べすぎに  
ちゅうい  
注意!



の んびり  
こころ やす  
心も休めてね!

Stay home.



し っかりと  
バランスのよい  
しよくじ  
食事をとろう!



い つまでするか  
じかん き  
時間を決めて  
ゲームをしよう!



ふ いたり  
はいたり  
おおそうじ てつだ  
大掃除を手伝  
おう!



ゆ うがたには  
おうちに帰ろう!



や すみでも  
からだ うご  
体を動かそう!



す いみんは  
はやねはや お こころ  
早寝早起きを心  
がけよう!



み んなで  
たの じかん す  
楽しい時間を過ごし  
てね!



とうじ かぜよぼう ひ  
冬至は風邪予防の日!!

がつ にち とうじ  
12月22日は冬至です!

ねん なか ひる みじか よる  
1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を『冬至』  
といいます。この日にカボチャを食べ、ユズを浮かべたお風呂に  
入ると風邪をひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンAは、風邪の予防に  
効果があると言われています。そしてユズのいい香りのするお風呂  
にゆったりと入ることでリラックスができ、寒さで冷えた体をあたた  
めてくれます。昔の人たちが実際に経験してきたことが、こうして伝  
えられたのかもしれませんが。



保護者の皆さまへ(お願い)

インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行しています。

発熱等体調が悪い場合は無理をせず、医療機関を受診していただきますようお願いいたします。インフルエンザ  
やコロナウイルス感染症は「出席停止」になる感染症です。医療機関でインフルエンザやコロナウイルス感染症  
と診断された場合は学校へ連絡してください。