



もいもい

令和6年 12月23日

No.19

養護教諭 大場紗知



近隣の地域では、インフルエンザや胃腸炎にかかっている人が増えてきています。お休みの日にお出かけをする人もいます。元気に冬休みを過ごせるように、手洗い・換気・早寝・早起き等の感染対策を心がけましょう。

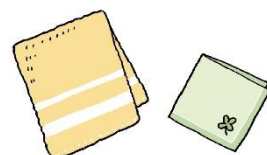
ほたいぶまかく
保体部企画

ハンカチいろおにをしました！

保体部では、全校の皆さんにも「ハンカチを持ってきてもらおう」と思い、「ハンカチいろおに」という遊びを考えました。12月18日(水)の様小集会では、「ハンカチいろおに」を全校のみんなで行いました。



手洗いの後は
清潔なタオルや
ハンカチでふく



自分のハンカチ
で手をふきましょう。



風邪

かな？

と思ったら・・・



水分補給

脱水症状にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たい物より室温くらいのがオススメです。

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、身体にある回復力や病原体と戦う力を高めることができます。

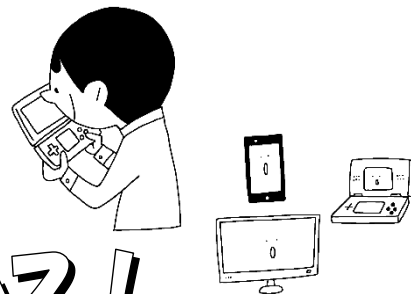


栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をとりましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

あしたから冬休みですね！お休みと聞くと、ついつい気が緩んでしまいますね。食べ過ぎたり、夜更かしをして生活習慣が崩れるなんてことも……。冬休みも規則正しい生活を心がけ、冬休み明けの始業式に元気な姿を見せてくださいね。

冬休みも **元気** に過ごそう！



冬休みは〇〇のチャンス！

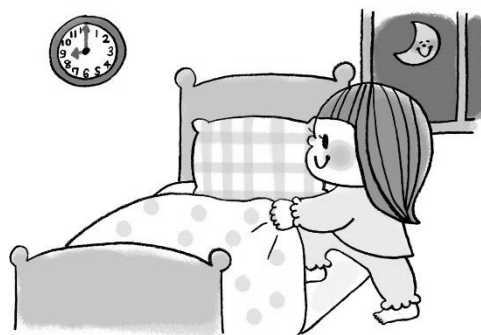


食生活を見直すチャンス！

冬休みはイベントがたくさんあるので、おいしいものを食べる機会が増えるかもしれません。そんなときこそ、「食生活を見直す」チャンス！食べ過ぎたり、ジュースを飲みすぎたりしてないかな？**肥満**や**虫歯**の原因になるので気をつけましょう。

しっかり睡眠をとるチャンス！

次の日も休みということで、夜遅くまで起きていたり朝寝坊しがちです。しかし、そのような生活を送っていると**生活リズムが崩れ**、**不調の原因**に！学校が始まってからも早く寝れなかったり、起きれなかったりします。**早く寝てしっかり睡眠をとることで、からだを成長させたり、脳や体をやすめたいします。**



治療を見直すチャンス！

秋の視力検査で視力が落ちていた人、しばらく歯医者さんに行っていない人がいたら、治療のチャンス！具合がよくないところや気になるところがあったら、冬休みのうちに治しておきましょう。

挑戦するチャンス！

なが〜い冬休み！普段挑戦できないことにも、取り組んでみましょう。

- 本をよむ
- 字をていねいにかく
- お部屋のそうじをする
- 料理やお菓子作りをする

ただし、ゲームやタブレットのやりすぎには注意しましょう。お休みに入る前に、おうちのひととゲームやタブレットの使用時間や使用場所のルールを確認しておきましょう。

