

ほけんだより

大津市立青山小学校

ほけんだより

令和4年12月

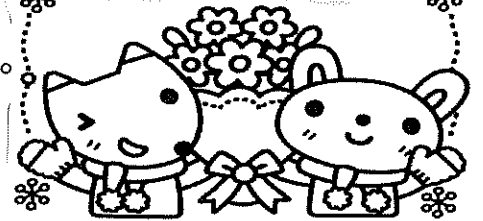
街路樹の木々や鉛色の空が、冬の到来を教えてくださいます。

そんな中でも子どもたちは、元気な姿を見せてくれています。

寒いと体が思うように動かなかったり、気持ちそのものが

沈み込んだりといった事も時にはあります。ちょっと休憩もはさみましょう。

2学期も残りわずか。冬の寒さも楽しいものにしたいですね。



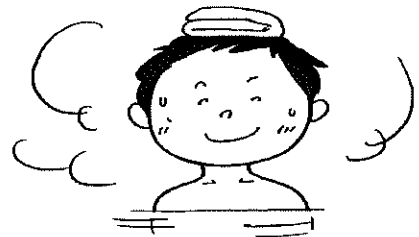
疲れをとるには



「疲れ」は体が発する「休みが必要」というサインです。疲れを感じたら、しっかり休みをとって疲労を回復させることが大切です。



ぐっすり眠る



ゆっくり入浴

軽く体を動かす



気分転換



栄養バランスのとれた食事



室内での活動が多くなる。厚手の上着で体を動かすにくい…。

肩や全身の筋肉が凝り固まりやすい時期でもあります。

大人も子どもも、隙間時間を活用して、ストレッチを試してみませんか。

肩こりをほぐすストレッチ 無理に力を加えずに、ゆっくり行いましょう。



ひじを持ってゆっくり矢印の方向に伸ばします。もう一方の腕も同じように。



背中側で手の指を組んで伸ばします。



首を曲げたり、回したりします。



両手の指を組んで伸びをします。

様々な感染症の心配な季節です。

コロナウイルス感染症もインフルエンザも、共通した対策がとられます。

うがいに関しては、大人の方の指示を受けましょうね。

かぜ・インフルエンザの予防



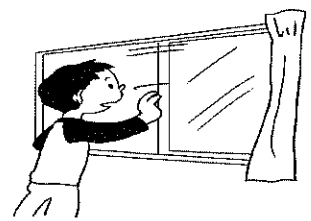
こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



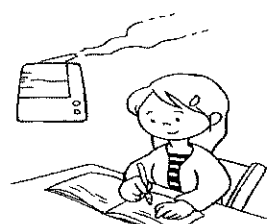
こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする