



ほけん だより 12月

令和4年12月22日
長等小学校 保健室

～うちのひとといっしょによみましょう～

元気に冬休みを
過ごしているのは、
どの子かな？



どうぶつたちに
好きな色を
ぬってね



げんき
元気に
す
過ごすことが
できているの
は…

OK!

ホカホカンガルー

スヤスヤギ

カラカラス

NG

ピカピカニ

パクパクマ

ダラダラクダ

たの 楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気
をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめ
な水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温め
て、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

3つの首^{くび}を温^{あた}めて体^{からだ}ポカポカ



北風^{きたかぜ}がピューツと吹いたら、
体^{からだ}がガクガク…

そんなあなたは、「首^{くび}」「手首^{てくび}」「足首^{あしくび}」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中^{からだじゅう}をめぐる血管^{けっかん}が集中^{しゅうちゅう}しているので、温めると体の内側^{あたからだうちがわ}からポカポカするのです。

首^{くび} ネットウォーマーをつけたり、
ハイネックの服^{ひくえら}を選ぼう

手首^{てくび} 外^{そと}に行くときは
手袋^{てぶくろ}を忘れずに

足首^{あしくび} 締め^しつけない、
厚手^{あつて}の靴下^{くつした}が◎



体^{からだ}ポカポカで、元^{げん}気に冬^{ふゆ}を過^すごしましょう！

1月になると、さらに寒^{さむ}くなってきます。教室^{きょうしつ}では、換^{かん}気もしているので、
ふと寒^{さむ}さを感じる^{かん}ことがあるかもしれません。

ひとつだけ、注意^{ちゅうい}点^{てん}があります。ネットウォーマーや手袋^{てぶくろ}は教室^{きょうしつ}やろう下^かな
どの室内^{しつない}では使^{つか}うことができない、ということです。それ以外^{いがい}の方法^{ほうほう}でも、寒^{さむ}さを
防^{ふせ}ぐことができるように考^{かんが}えて、着^きていく服^{ふく}を選^{えら}びましょう。

たとえば、「重ね^{かさ}着^ぎをする」「肌^{はだ}着^ぎを着^{ちやく}用^{よう}する」「カイロ^{せなか}を背^は中に貼^はる」など…。

今^{いま}から何^{なに}ができるか、おうちの人^{ひと}と作^{さく}戦^{せん}会^{かい}議^ぎをしてください。



《おうちの方へ》

～保健関係配布物について～

冬休み前に、このほけんだよりのほか、次の2点の用紙を配布させていただきます。ご確認よろしくお願ひします。

① 冬休み健康観察カード

冬休みの間も毎日健康観察にご協力お願ひします。検温に加えて、体調の確認もしていただき、あり・なしのどちらかに丸印を忘れずにお願ひします。このカードは1月10日（火）3学期初日に全員回収します。

② 1月健康観察カード

1月10日（火）朝から使用していただく健康観察カードとなります。
1年、2年、さくら組の方は、3学期に使用する連絡帳に貼り付けてください。3学期初日から忘れずに記録と確認をお願ひします。