

あみぞら

12月号

(保健だよ)

令和4年12月 志木小 保健室



2022年も残り1か月となりました。日に日に寒くなって、体調をくずしている人も増えていきます。みんなで無事に2学期をしめくくれるように、バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠をとって、元気に毎日を過ごしましょう。

12月の保健目標 冬を健康にすごそう

新型コロナウイルス感染症が全国的に広がっています。さらに、今年はインフルエンザの流行も心配されていて、東京都では11月にインフルエンザによる学級閉鎖・学年閉鎖をした小学校もありました。また、コロナとインフルエンザに同時にかかって症状が重くなってしまうこともあるようです。規則正しい生活とこまめな手洗い、部屋の換気を習慣にして、寒さや病気に負けない体を作りましょう。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？

家でゆっくり過ごす

普段通り人の多いところへ出かける

早めに寝る

あたたかいものを食べる

見たいテレビがあるので夜ふかし

好きなものだけ食べる

早く元気になる！

もっと体調が悪くなる

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

注意しよう！暖房をつかうときは…

設定温度を上げすぎない

こまめに換気する

加湿する

保護者の皆様へ 〈学校保健委員会について〉

今年度は、2年間実施を控えていた学校保健委員会を、令和5年1月12日(木)に開催いたします。感染症拡大防止対策として、学校での集合型開催ではなくオンライン配信による開催となります。

今回のテーマは「睡眠」です。講師として(社)日本睡眠教育機構認定 上級睡眠健康指導士の新矢 昭吾様をお迎えし、学力と睡眠の関係や、スマートフォンやゲームが睡眠に与える影響、良い睡眠のとり方などについてお話いただけます。小学生にも理解しやすい内容となっておりますので、ぜひお子さんも一緒にご参加いただき、ご家族で睡眠を見直すきっかけにしていだければと思います。参加をご希望の方は、12月5日(月)に別紙でお配りする「参加申込書」を学校までご提出ください。