



すこやか

2022. 12. 9 (金)
高尾小学校 保健室

今年もまた、コロナウイルス感染症の影響で我慢しないとイケないことがたくさんあったと思いますが、みなさん、この一年間もよくがんばりました！

先週から一気に寒くなり、寒さと一年の疲れで体調を崩してしまいがちです。コロナとインフルエンザが心配なところですが、残り少ない2学期も元気に過ごしましょう。1月も笑顔の子どもたちに会えることを楽しみにしています。



3つの首^{あたた}を温めて体^{からだ}ポカポカ

自分の体調に合ったかぜ予防の対策をしましょう。



きた かせ 北風が **ピューツ** と吹いたら、
からだ 体が **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^{くび}」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^{あたからだうちわ}からポカポカするのです。

くび 首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服^{ふく}を選^{えら}ぼう

てくび 手首

そと 外^いに行くときは
てぶくろ 手袋^{わす}を忘れずに

あしくび 足首

し 締めつけない、
あつで 厚手^{くつした}の靴下^{あし}が◎



からだ 体ポカポカで、げんき 元気に冬^{ふゆ}を過^すごしましょう！

下の資料は、朝日小学生新聞（12/1）に掲載していた記事です。「よい睡眠で体も脳も絶好調」というタイトルで、1日の体温の変化やどんな生活リズムにしたらいいのか、イラストでわかりやすく紹介されています。今後の睡眠や生活リズムの参考にしていいただければと思います。また、よい睡眠の条件は、「量・質・毎日のリズム」ということで、生活リズムを整えて、睡眠の質を改善していくことが大事ですとのこと。よい睡眠をとり入れて心身ともに絶好調な毎日を過ごしていきましょう。

楽しいイベントが多い冬休み。食べすぎや運動不足に気を付けて過ごしましょう。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。裏面に「げんきすごろく」を載せていますので、冬休みにご家族で挑戦してみてください！