

すくすく 12月

令和4年12月
朝日西小学校
保健室

じきゅうそうたいかい おんがくかい がくねんぎょうじ ぎょうじ がっき のこ かけつ
持久走大会、音楽会や学年行事など、行事がたくさんある2学期も残り1ヶ月になりました。

さいきん つか で たいちょう くず ひと おお おも ことし しんがた
最近、その疲れが出たのか体調を崩す人が多かったように思います。今年は新型コロナウイルス

かんせんしょう どうじりゅうこう けねん びょうき さむい まま げんき すご
感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。病気や寒さに負けず、元気に過ご
しましょう！

12月の保健目標 冬を健康に過ごします。

寒いけれど 続けてほしいこと

さむくなってくると、てあらいやかんきが「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気を入れ換えをするのがイヤになったりすることと思います。でも、なぜこれをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、かんせんしょうぼう防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてくださいね。

冬休みの過ごし方

- ふ** とるかも!? 食べすぎ のみすぎ 気をつけて!
- ゆ** だんせず 手洗い うがいで かせ予防
- や** りすぎに 注意してね ゲーム ケータイ
- す** いみんの リズム みださず 早ね 早おき
- み** んな また よい一年を むかえましょう!

今年のうち治療をすませよう



がっ か あき し かけんしん おこな
11月7日に秋の歯科健診を行いました。

けんしんけっか てがみ はいふ じゅしん すす
健診結果のお手紙を配付しましたので、受診のお勧め

のところに○があった人は、はやめに歯医者さんへ
連れて行ってもらいましょう!

タバコ・アルコールの誘惑!



冬休みはクリスマスやお正月、イベントなど人が集まる機会が増えます。そんなとき、タバコやお酒をすすめられることもあるかもしれませんが、タバコ・アルコールは心身に様々な害を及ぼすため、未成年者は法律で禁じられています。好奇心やその場の雰囲気になびいてしまうことなく、きっぱり断りましょう。今後の自分はもちろん、家族や友達なども含めて、心身の健康と引き換えになってしまうかもしれません。そのことを忘れずに、ルールを守って楽しい冬休みを過ごしてください。



食べもの・飲みものであたたまる

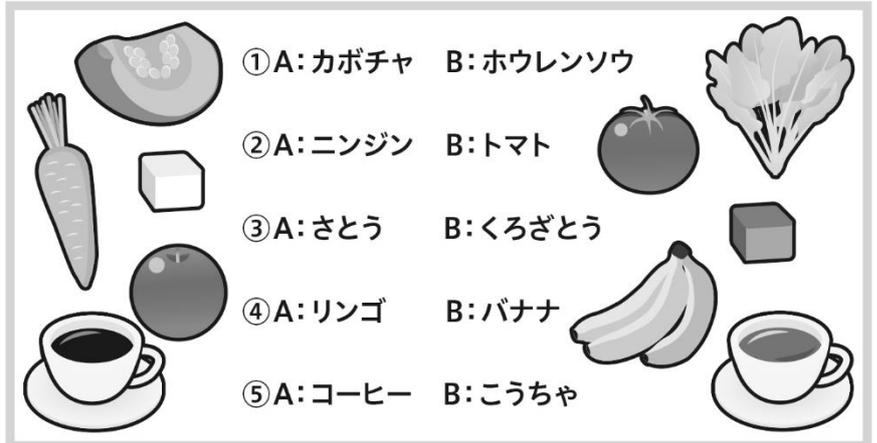


お鍋やスープなど、温かい食べ物・飲みものは、からだの中からポカポカしてきて元気が出ますね。

ところで、「体を温めるはたらき」のある食べ物があるって知っていますか？寒さをのりきるためにも、好き嫌いせず、食べられるといいですね。

では、次の①～⑤ではA・Bのどちらが体を温める食べ物か考えてみましょう！

ヒント 「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬にとれるものはあたたまるものが多いですよ！



【こたえ】①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆるする、おどる)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。