

# 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 かげつ  
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 まげず げんき  
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 なる とく と て あら かん き  
寒くなってくると、手洗いや換気が「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、窓を開けて空気の入換えをする

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、感染症予防

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。

**ふ ゆ やす 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  
かぜ予防

**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、早めに歯医者さんへ

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！

	①A: カボチャ	B: ホウレンソウ	
	②A: ニンジン	B: トマト	
	③A: さとう	B: くらざとう	
	④A: リンゴ	B: バナナ	
	⑤A: コーヒー	B: こうちや	

【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。