



# ほけんだよ♪ 12月

## 12月 保健目標: まどをあけて かんきをしよう!

冷たい北風が吹きすさぶ季節になりました。師走を迎え、2学期も残すところあとわずかです。さて、この一年間、みなさんの心と体は健康でしたか？もうすぐ冬休み、クリスマスやお正月など、お待ちかねの楽しいイベントが続きますが、近隣校ではかぜやインフルエンザ等の感染症が流行しています。感染症対策を思い出し、しっかりと予防をして、元気に過ごしましょう。

12月22日は、一年で最も夜が長く夜が長いとされる『冬至』です。冬至にはゆず湯に入ったり、カボチャを食べたりする風習があります。かぜの予防にもなるので、みなさんも試してみてくださいね。

気持ちを新たに新年を迎える元気なお顔のみなさんと、3学期の始業式に会えることを楽しみにしています！

### ＜かぜ・インフルエンザ等の感染症を予防しよう＞

かぜやインフルエンザが流行する時期です。規則正しい生活で免疫力を高め、室内的温度や湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。また、寒いからといって、手洗いや換気の回数が減っていませんか？感染防止に努めて、ウイルスからしっかり身を守りましょう。

～かぜをひいたかも…と思ったら～

#### ☆十分なすいみん☆

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



#### ☆水分☆

脱水を起こさないように、少しすつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意！



#### ☆栄養☆

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆややわらかく煮たうどんなどがおすすめです。



※体調をくずしたときは、しっかりと休養し、早めに病院を受診するようにしましょう。

堺市立浜寺石津小学校  
保健室  
NO. 8  
R7. 12. 23

もうすぐ冬休み  
おも思っつきり

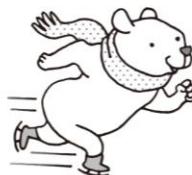
が 楽 し む  
ん ば る  
ための  
合 言 葉

ふ くそ う で あ た た か く  
薄着はNG。上手に重ね着を  
しましよう。



ゆ つ く り お 風 澤 に 入 ろ う  
シャワーだけで済まさず湯船に  
ゆっくりつかりましょう。

に っ ち ゆ う は 外 で 運 動 し ょ う  
寒いといつも家に引きこもってしまいがち。  
適度に体を動かしましょう。



ま づ は 早 起 き か ら  
生活リズムを保つコツは早起き。  
学校がある日と同じ時間に  
起きましょう。

け ん こう 的 な 食 生 活 を  
食べすぎに注意して、腹八分目  
を心がけましょう。



な ん で か ん で も 投 稿 し な い  
SNSは使い方を間違えると  
思わぬトラブルに。

い つ も 手 洗 い 忘 れ ず に  
手洗いは感染症予防の基本です。  
清潔なハンカチもポケットに。

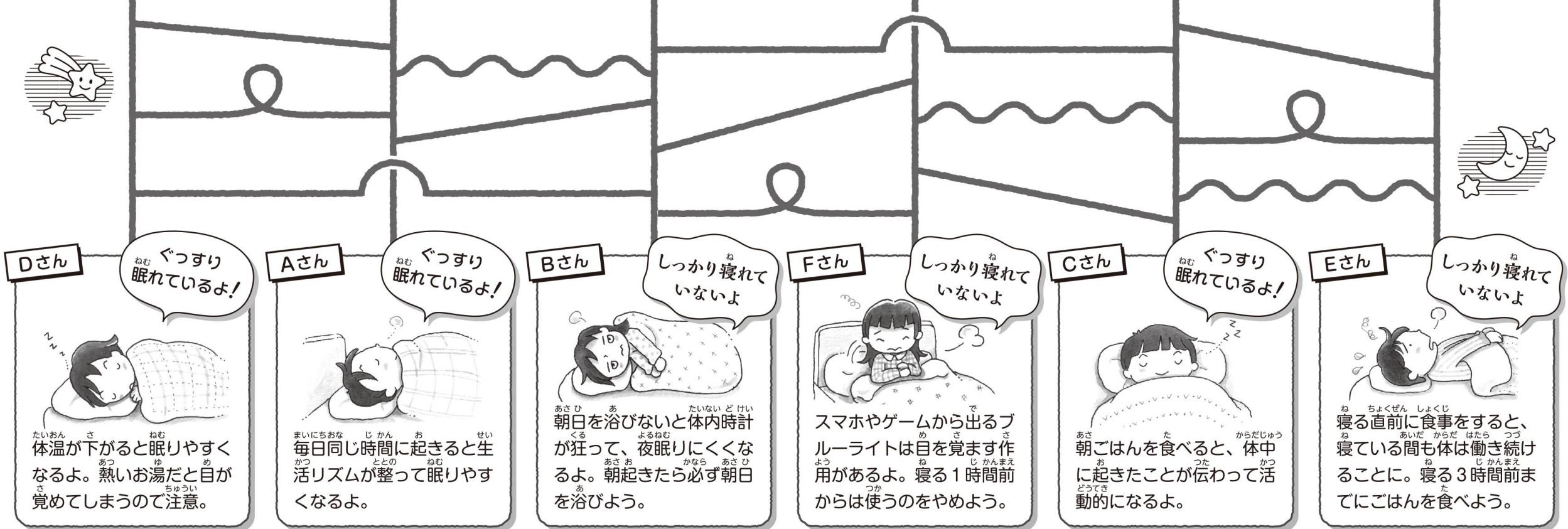


ふ ゆ や す 冬 休 み な ど の 長 期 休 み を 利 用 し て 、 気 に  
なる症状がある人は、早めに病院に行き、  
診察・治療をすませましょう！

# よく眠れるのは誰?

## ぐっすり寝るための 秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな?  
考えてから線をたどってね。



ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていな人は試してみてね。