

# ほけんだよ！



クリスマスももうすぐ！12月号



暗くなるのがだんだんと早くなり、昼と夜の気温差も大きくなってしまいました。冬休み、年末年始もすぐこのイベント盛りだくさんの冬も元気に過ごしましょう！

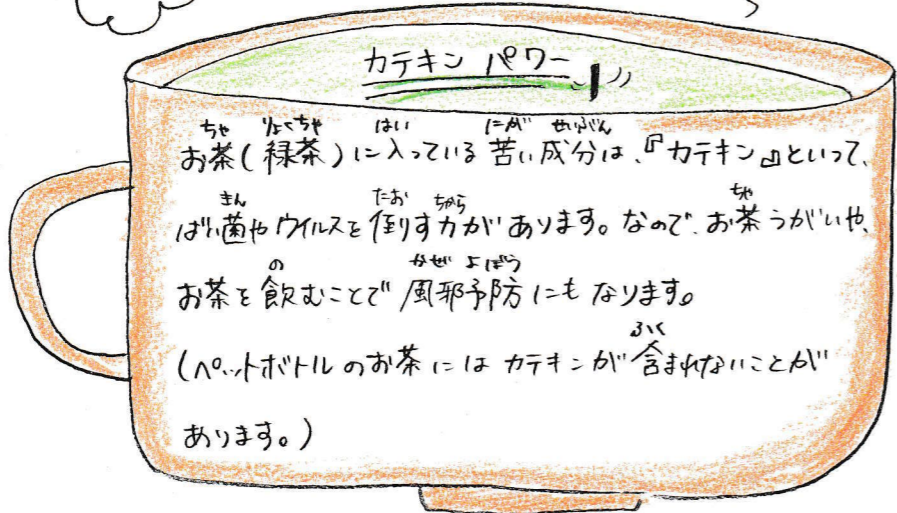
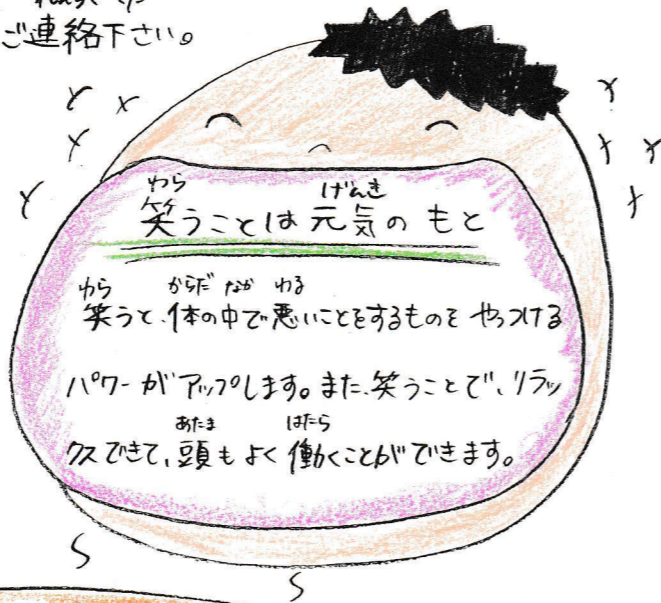
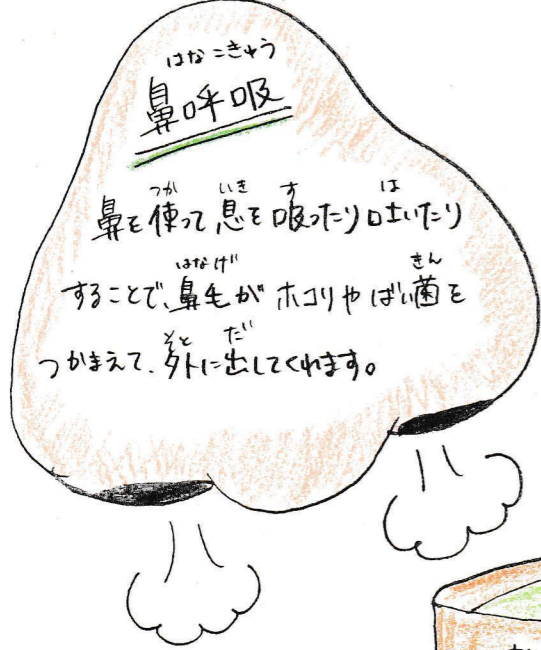


## 体調を崩しやすい季節です

保健室に来る子の中には、「朝から調子が悪かった」「朝ごはん、しんどくて食べられなかった」という子がちらほら...。結局休けいしても調子が戻らず、早退してしまうこともあります。朝、家を出る前に、体調の確認としてあげて下さいね。

### インフルエンザ、おたふくかぜ、溶連菌感染症 など

病院で診断を受けた時は、すみやかに学校へご連絡下さい。



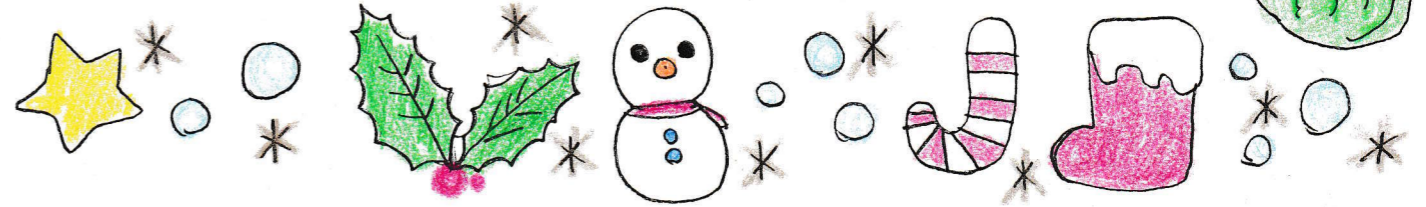
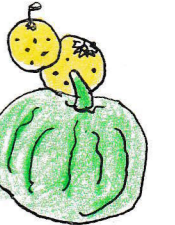
# 『冬至』って知っていますか？

1年間の中で、昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます。

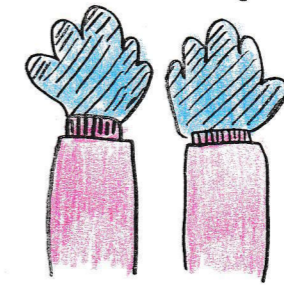
(2018年は12月22日。年によって日付はかわります。)

この日にカボチャを食べて、ゆずのうかばにお風呂に入ると、「かせ」をひかなくするよという言い伝えがあります。

カボチャやゆずに入っている栄養は、風邪予防に効果ががあります。また、ゆずのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、冷えた体をあたためられます。



## 3つの『くび』をガードする



3つの『くび』には、みんなの体に血液を運ぶための血管がたかさん！だから3つの『くび』をあたためると血液もあたたまって、さあさガードすることが出来ます。しっかりあたためてあげましょう。

## 冬休みもけんこうに過ごそう！！

① きそくな生活 リズムにならない！！

② やりすぎ見掛けに注意！ゲーム、テレビ

③ みかこう！歯一本一本こわい！！



④ だんせずにお休み中も風邪予防！！



⑤ ききらいなくし栄養とバランス良く！

