

ほけんだより



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!

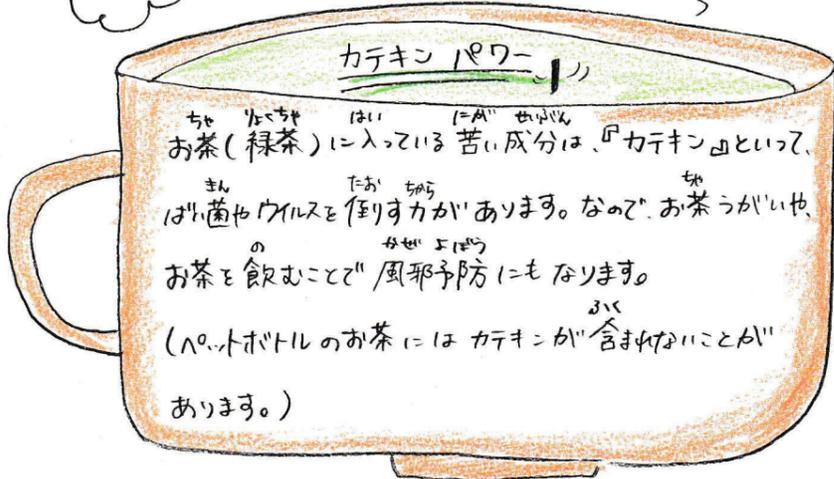
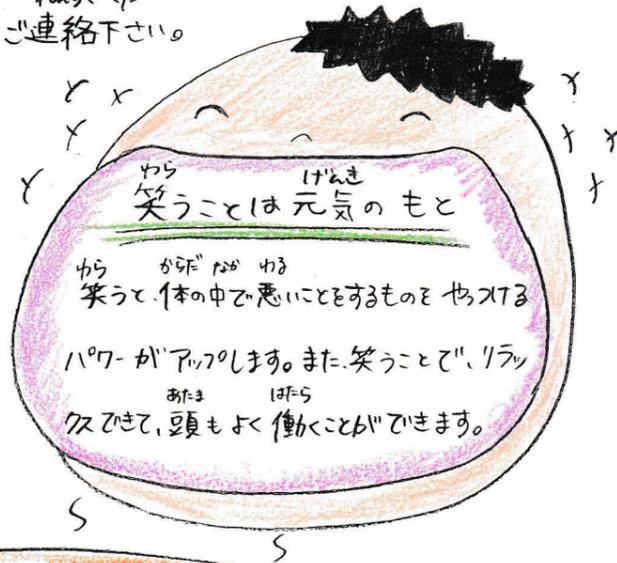
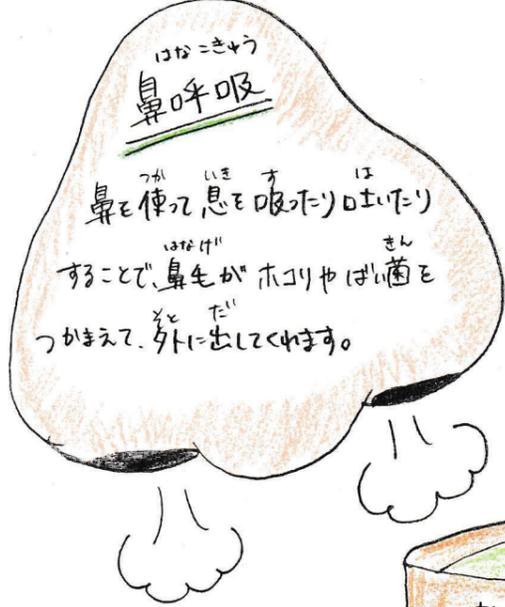


体調を崩しやすい季節です

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。



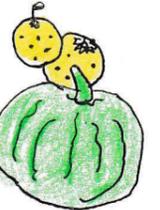
『冬至』って知っていますか?

1年間のうちで、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、ゆずのうけいをお風呂に入ると、「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 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、みんなの体には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、さあさもガードすることが できます。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!!

- く** せいかつ せいめい せいかつ せいかつ
きせきのない生活 リズムにならない!!
- や** りおき けんこう けんこう
けんこう けんこう けんこう
注意! ゲーム、テレビ
- あ** がこう! 歯
1本1本こまめに!
- ゆ** だんせず!!
お休み中も 風邪予防!!
- す** ききらい
なぐし 栄養
バランス良く!