



# ほけんだより

令和3年12月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.7  
～お家の人と読んでください～



今年も残すところあと一ヶ月となりました。この一年間、みんなの心と体は元気でしたか？振り返りをする事で、次の一年をより健康に過ごすためのヒントが見えてくるはずです。これから寒さが本格的になるので、体調管理に気を付けて、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう！



## 12月の保健安全目標

- ・冬を元気に過ごそう。(衣服の調節・換気)
- ・暖房を上手に使う。



## 長距離走が始まります～目指せ自己ベスト～

いよいよ持久走記録会に向けての練習がスタートしましたね。寒さで体がかたくなり、ちょっとした油断が大げがにつながることもあります。走り始める前に、自分のコンディションを確認しましょう。

ぐっすり眠れましたか？

朝ご飯は食べましたか？

準備体操はしましたか？

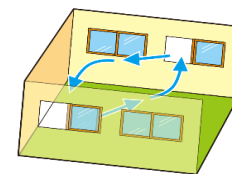
はきなれた靴ですか？



## 冬は換気・加湿をしよう！

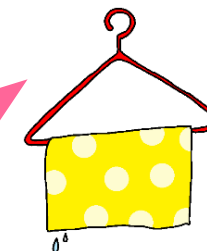
換気をすることで、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に取り入れることができます。

また、対角線の窓を開けることで、きれいな空気が室内により入りやすくなります。



空気が乾燥するとウイルスの活動が活発化します。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことが大切です。

ぬらしたタオルを干すのも効果的！



## 楽しい冬休みを過ごすために…

冬休みは、クリスマスや年越し、お正月と楽しい行事が盛りだくさんですね。夜更かしや食べ過ぎなどで体調を崩さないよう、生活リズムを整えましょう。どうか来年もみんな元気に一年を過ごせますように…。よいお年を！

ふ

服装には注意！  
重ね着をして寒さ対策をしよう。



ゆ

ゆっくり入浴  
湯船につかり体を温めよう。



や

やりすぎ・見すぎは禁物  
ゲームやテレビは時間を決めて使おう。

す

好き嫌いせず食べよう  
栄養バランスよく何でも食べよう。

み

磨こう1本1本ていねいに  
歯を磨けば心もきれい◇