



ぽかぽか

平成27年12月15日 長岡北小学校 保健室

2学期のけんこう生活をふり返ってみましょう。

自然教室、修学旅行、音楽発表会、体力テスト、作品展、江間っ子ふれあいまつり、持久走大会、学校保健

委員会、歯科教室、その他、各学年でのたくさんのイベントがありました。勉強に運動にあそびにと、江間っ子の

がんばる姿をたくさん見ることができました。そんな2学期も終了します。そこで、自分の「2学期のけんこう

生活」についてのふり返りをしてください。「けんこうせいかつふりかえりカード」を使って、「家での生活と学校

での生活」についてチェックしてみましょう。

(よくできた だいたいできた あまりできなかった (できなかった) の4つからえらんでみましょう。)

12月

薄着はほどほどに

* 衣服の調節、 できていますか？

- ・「さむいよ～」と言いながらうす着でふるえている人
- ・下着を着ないで、もこもこにたくさん着こんで、ふるえている人

気温や自分のからだの調子、目的に合わせて、衣服の調節をすることが大切です。

暖かくすごすためのくふうを！

- ★ポイント1: やっぱり下着
- ★ポイント2: じょうすなかさね着
- ★ポイント3: 3つの首をガード
(手首・足首・首)



(うらにつづきます) ↓

12月

防寒には下着が効果的！

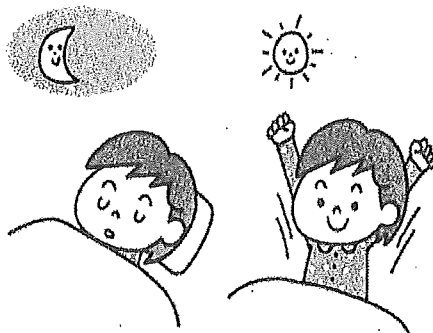


冬休みもけんこう生活



いよいよ、冬休みです。クリスマスにお正月、家族や反だちとあそんだり、出かけたり・・・楽しい時間を心待ちにしている人も多いことでしょう。そんな、楽しい冬休みですが、生活しゅうかんをくずさないように、気をつけましょう。インフルエンザやノロウイルスによる感染症が流行する季節は、特に免疫力を高めておきましょう。

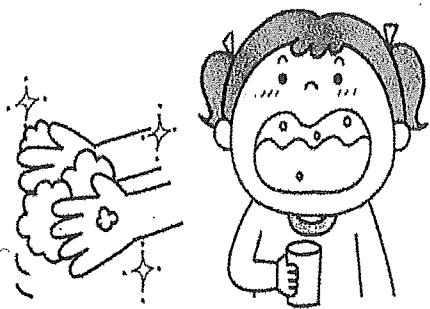
ふゆ やす
冬休みも
けんこう に すごす
ために



早ね早おきのリズムをくずさない



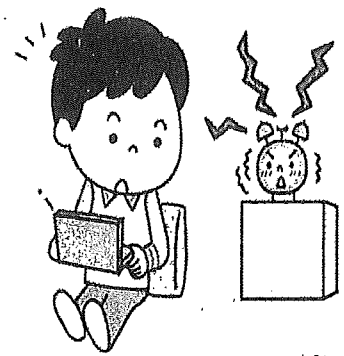
1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する



冬休み中は、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間があったら、その時間を、家のお手伝いをする時間にできるといいですね。また、「ノーテレビやノーゲーム」にもチャレンジしてください。