

令和5年12月1日 調布市立第三小学校 保健室

## もうすぐ冬至です

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯舟にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、身体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

## 12月のほけん目標

### 寒さにまけず 外で 元気に遊ぼう

もうすぐ冬休み！外で元気にあそび、生活のリズムは変えないように気を付けましょう。どんな過ごし方がよいか、おさらいしましょう。



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

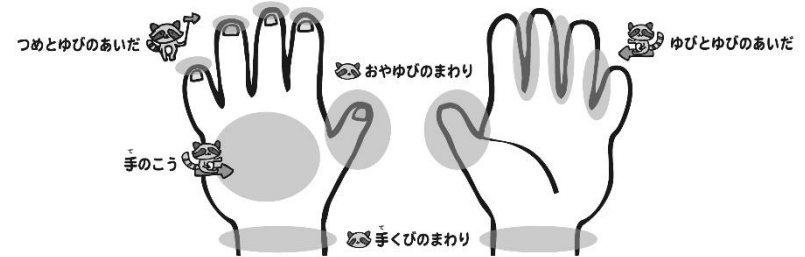


「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

## モンスターをやっつける方法はどれかな？

- 早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに！) お風呂に入る
- 好き嫌いなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を定める 散歩

## あらいわすれ、気をつけて！手あらい



## 保護者の方へ

- 現在本校では、インフルエンザや溶連菌、咽頭結膜熱（プール熱）に感染している児童が複数います。発熱等体調不良がみられましたら、感染拡大防止のため、受診のご協力をお願いします。また受診前に学校（保健室）にご連絡いただければ、感染状況をお知らせします。受診時の情報としてお役立てください。
- 感染症対策として以下の点にご協力をお願いします。
  - ・ハンカチやミニタオルなどを持ってきていない児童がいます。手洗いの際に必要です。毎日新しいものを持参するよう声かけをお願いします。
  - ・蛇口から直接飲水しないよう指導しています。水筒（適量）を毎日持たせてください。
  - ・体調がいつもとちがう時は、無理をせずゆっくり休養しましょう。

