



# ほけんだより 12月

令和4年12月2日 調布市立第三小学校 保健室

## もうすぐ冬です

1年でいちばん日が短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます。今年は、12月22日です。この日にカボチャを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ゆずに含まれているビタミンCはかぜ予防に効果があると言われていてます。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、寒さで冷えたからだをあたためられるそうです。

## 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。



## 冬休み こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?

### ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラ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。

### 手洗いたもん

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。

### 食べすぎちゃうもん

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。

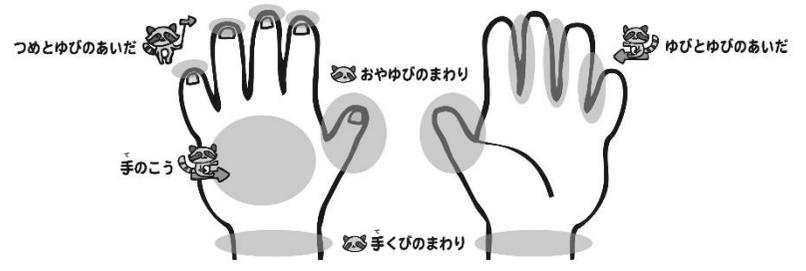
### 復ふかしてるもん

「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
- 好き嫌いをなく食べる 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決める 散歩

## あらいわすれ、気をつけて！手洗い



## 保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症の第8波の報道がされています。本校でも感染や濃厚接触者が増えています。感染拡大防止のため以下の点についてご協力をお願いします。

- 発熱した際は、病院に相談をしてください。
- いつもの元気がない時は、家でゆっくり休養をしてください。

新型コロナウイルス感染症の発熱は、1～2日で解熱することが多いですが、その後も周囲への感染力は強いいため7日間の出席停止扱いになっています。体調不良の際は、病院に相談し医師の指示において必要な検査を受けるようよろしくお願いします。

感染によって子どもたちの学びが止まらないように、ご家庭のご協力をよろしくお願いします。