

ほけんだより12月



令和2年12月14日
 神島田小学校 保健室



あつという間に今年も残り半月になりました。12月とは思えないようなあたたかい日が続いていましたが、今週からは冬本番の冷え込みになるようです。空気が乾燥するため、新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。気温が下がると水や空気もひんやり冷たくなりますが、手洗い・換気を心がけて元気に冬休みをむかえましょう。

新型コロナウイルスもインフルエンザも /
自分にできる感染症対策 **しっかり続けることが大事**

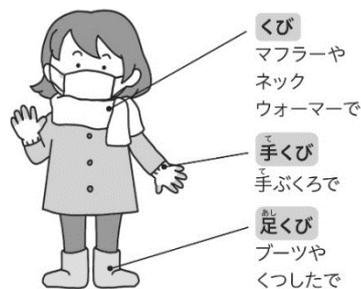
- 人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない
- 人と人の距離をとる
(人混みは避ける)
- せっけんで手洗い
(定期的にこまめに)
- 栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

* 3つの「くび」をあたためて *

くび・手くび・足くびは、血管が皮ふの近くを通っているため、寒い時に体の熱がにげていきやすいところです。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたたまります。寒い時にはしっかりガードしましょう。



転びそうになった時に手が出るように、ポケットの中に手を入れるのはやめましょう。



* 学校保健委員会を開きました *



11月26日に、愛知教育大学の鈴木一成先生をお招きし、5・6年生を対象に「健康について考えよう～こころもからだもいい感じ～」という題でお話をしていただきました。人生100年時代と言われる今、みなさんの未来はどんなものになっているのでしょうか？いろいろな物がAIに取ってかわる時代でしょうか？技術の発達全てが人間の幸せや健康につながるとは限らな

いのかもしれません。生涯に渡って心も身体も社会的にも健康でいられるように、学んだことや感じたことを忘れずにいてくださいね。

(社会的な健康…他人から必要とされ、役割があって社会のなかに居場所があると感じられる状態。生きがいがあり、周囲の人と支え合う関係を築けている状態)

