

ほけんだより12月



令和5年12月21日
神島田小学校 保健室



今年も残りわずかになりました。数日前から急に寒くなってきて、いよいよ寒さも冬本番。うまく重ね着をして、体を冷やさないようにしてください。インフルエンザの流行も心配されます。人混みに行くときはマスクをしたり、帰ってきてからの手洗い・うがいを怠らないにしたりして、元気に新しい年をむかえましょう。



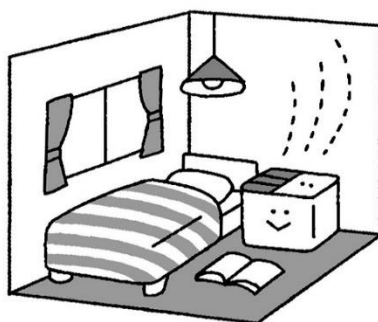
かぜのひきはしめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)

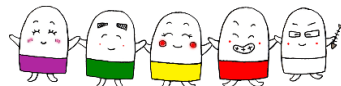


室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24℃、湿度60%前後)

いつもと比べて少しでも“変だな”“おかしいな”と感じたら、無理をせずに早めに休みましょう。ビタミンCはフルーツだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。好き嫌いせず食べられるといいですね。

『つしま健康マイレージ 笑顔で健幸大作戦』に取り組みました

健幸に(健やかに、幸せに)過ごすためのチャレンジ項目を一人一人が決め、12月4日~17日の14日間、達成できたかどうかのチェックをしました。みなさんがどんなことにチャレンジしたのか、チャレンジは達成できたのか、集めてもらったチャレンジシートを見るのを楽しみにしています。14日間取り組めて、チャレンジシートを提出した人には担任の先生から「MyCa(まいか)カード」を渡してもらいました。津島市内に限らず、愛知県内で使えるお店があるようなので、活用してくださいね。来年の12月17日まで有効です。



年末年始は脱メディア

NOメディアタイムを作ろう!

もうすぐ冬休み

寒いからずっと部屋の中でゴロゴロ…学校がないからいつもよりゲームをしたり動画を見たりする時間が大幅に増えてしまった…ということがないように、時間を上手に使って充実した冬休みにしてくださいね。年末年始は寝るのが遅くなるかもしれませんが、生活リズムを整えて、1月9日に登校しましょう。