

すくすく冬休み



平成30年12月21日(金)
 海南市立南野上小学校
 ほけんだより

明日から冬休みです。冬休みにはクリスマスやお正月など楽しみな行事も多いですね。みなさんは冬休みをどう過ごそうか考えていると思いますが、カゼやインフルエンザなどの予防も忘れてはいけません。せっかくの休み、熱を出してふとんの中で過ごすのはもったいないですから、いつもと変わらず規則正しい生活を心がけましょう。そして、3学期の始業式には元気な顔と思いで話を楽しみに、先生たちも健康に気をつけて冬休みを過ごしたいと思っています。

はやねはやおきをしよう



あさごはんをたべよう



そとでしっかりあそぼう



てあらいうがいをしよう



ふゆやす けんこう す 冬休みを健康に過ごすには

たべすぎにちゅういしよう



おおそうじをしよう



2019ねんのもくひょうをたてよう



ほけんしつ しょくだい 保健室からの宿題

「冬休み生活チャレンジ」
 冬休みの生活を毎日記録して規則正しい生活を心がけましょう。
 提出は
1月8日
 です。



12月の目標

おそくなりました・・・



たくさん食べて体力をつけよう

給食委員会



寒い日でも外で遊ぼう

体育委員会



自分で体調管理をしよう

保健委員会



冬休みもこの目標を意識して、寒さに負けない体に!

寒い日にお風呂に入ると、じわ〜とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りです十分リラックスできますよ。

ゆず湯も…お風呂の効果って?

ちなみに冬至(とうじ)とは・・・

1年で一番太陽が出ている時間が短い日のことです。この日に「ん」がつく食べ物を食べると、運氣があがると言われています。また、なんきん(かぼちゃ)は栄養が多いのでかぜ予防によいと言われています、だから寒い冬至の日はぴったりということですね。

保護者の皆様へ

いつも学校保健にご協力いただき、ありがとうございます。2学期にはいくつかの行事があったり、他校ではインフルエンザの流行で学級閉鎖もあつたりと、子ども達の体調面や体力面で心配をしましたが、全員大きく体調を崩すこともなく、とてもほっとしています。普段の授業や行事を子ども達は休みなく頑張ってきたので、冬休みで少しリフレッシュできればと思います。

まだまだ寒い日が続きますので、体調等にはお気をつけてお過ごしください。

保健室 山本