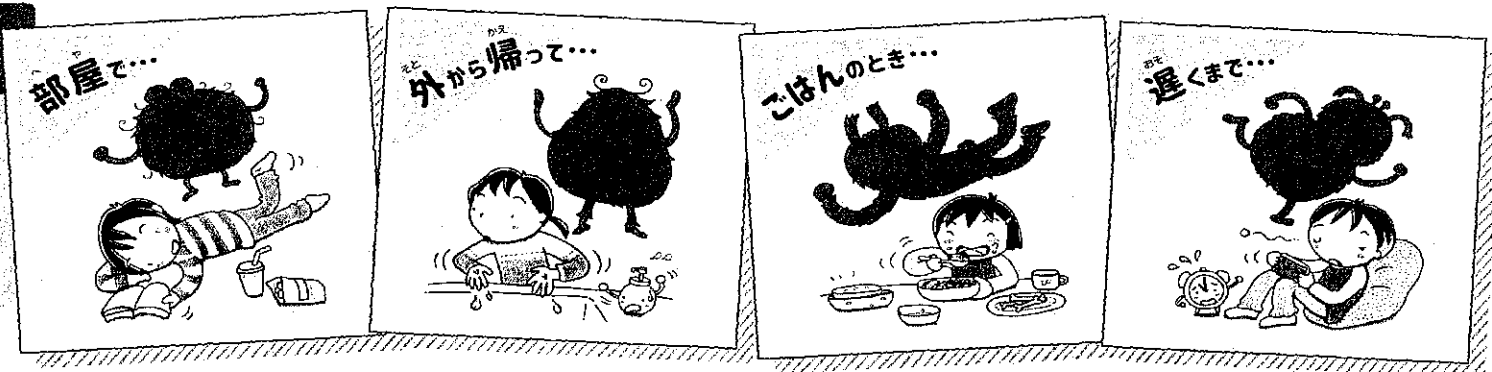


令和3年12月24日
京丹後市立宇川小学校
保健室

クリスマスに、お正月、おいしいものを食べたり遊んだり...楽しみですね。でも、外が寒いこともあって、休み中はつい家の中でダラダラ、ゴロゴロしがち。あまり動かないと夜遅くまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラに、生活リズムがピンチ!

そのまま休み明けの体の不調につながってしまうかもしれません。ポイントは「いつもの生活リズム」をあまり変えないこと。休み中はもちろん、休み明けも元気に・健康にすごせるよう、いつもの生活リズムをキープできるといいですね。1月12日(水)よりげんき貯金に取り組みます。

ふゆ やす 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。

手洗いしたもん

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。

夜ふかしするもん

「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ふよ。

冬のお出がけのポイントは?

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

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★

けんこうのきろくをくばります。

おうちの人と一緒に見て、自分の健康状態や成長の様子をたしかめてみましょう。

歯科健診については、本年度については春のみ実施です。回収はありません。各家庭で保管してください。