

# ほけんだより



令和6年11月30日  
南葛西第二小学校  
保健室



急に冷え込む日が増え、いよいよ冬の到来です。  
毎朝、暖かい布団から出るのは気合が必要ですね。そんな時は、目が覚めたら手足をグーパーさせて体を少し温めてから起きるのもオススメです。体の冬支度も始めていきましょう。

## 12月の保健目標：衣服の調節をしましょう

### 寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

いよいよ冬本番です。寒さに負けないように服装を工夫することは、とても大切です。洋服を選ぶ時、3つのポイントを参考にしてみてください。

## もうすぐ冬休み 思いっきり がんばる が 楽しむ る

ための

## 合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

- ふ** くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- に** っちゅうは外で運動しよう  
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ま** ずは早起きから  
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- け** んこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- な** んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。
- い** つも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

## 3学期の発育測定のお知らせ

- |          |     |        |     |
|----------|-----|--------|-----|
| 1月14日(火) | 6年生 | 16日(木) | 5年生 |
| 17日(金)   | 4年生 | 20日(月) | 3年生 |
| 22日(水)   | 2年生 | 24日(金) | 1年生 |

※計測時の髪型や、体操着忘れにご注意ください。

