

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



空気の間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 楽しむ

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

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

つ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

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

健康的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

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

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。