

# ほけんだより 12月

## 12月の保健目標

寒さに負けず  
運動しよう

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

あっという間に2024年も残り1ヶ月になりました。2学期はたくさん行事がありました。どの行事でも一生懸命取り組んでいるみなみっ子の皆さんの活躍する姿を見ることができ、嬉しかったです。残り1ヶ月！勉強も運動も、ラストスパートをかけられるよう、規則正しい生活で過ごして、よい冬休みを迎えられるようにしましょうね。

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

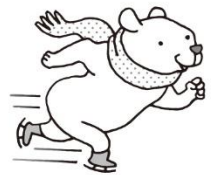
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

**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  
寒いといえ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。



朝の登校時間がかかなり寒くなっています。重ね着などを上手にして、温かい服装で登校するようにしてください。また汗を吸収してくれたり、温かさを保ったりする肌着もあります。素肌に直接服を着るのではなく、肌着を必ず着るようにしてくださいね。

## 冬はケガもしやすい?!

**筋肉が硬くなる**

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



**ポケットに手を入れてしまう**

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



12月にはシャトルラン大会もありますね。運動する時間も増えるかと思いますが、実は冬はけがをしやすいのです!運動する前には、必ず準備運動をしてください。そして、寒いとついついポケットに手を入れがちになってしまいます。手をポケットに入れっぱなしだと、転んだときなどにとっさに手が出ず、大けがにつながります。必要なら手袋をするなどして、手は必ずポケットの外に出しましょう。

**暖房器具などの使用**

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



健康に年を越して、  
新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!

### 保護者の皆様へ

いい歯の日の取組にご協力いただき、ありがとうございました。よい機会ですので、お子様の歯みがきがしっかりとできているか、日頃から確認していただければと思います。また、仕上げ磨きも小学校3年生くらいまではお子様とのコミュニケーションも兼ねて、是非してあげてください。



今年はマイコプラズマ感染症やインフルエンザなどが流行しているようです。本校ではまだそこまで多くの流行は見られていませんが、せきや喉の痛みなどから症状が出るようです。お子様の様子をよく観察していただき、体調が悪い場合には無理せず、ご家庭での療養をお願いいたします。

12月末をもちまして、産休に入らせていただくこととなりました。保護者の皆様には日頃より、健康教育活動にご理解、ご参加いただきありがとうございました。また、温かい言葉掛けもたくさんいただき、励みになりました。素直で子供らしいみなみっ子のような、元気な赤ちゃんを産めるよう頑張ります。またお目にかかる日を楽しみにしています。

