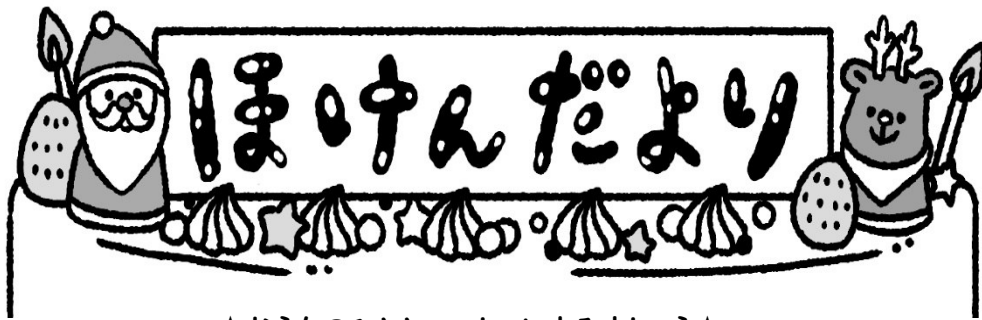




令和6年
12月23日
湊小学校保健室
No.12

★おうちのひとといっしょによみましょう★

□■□楽しい冬休みにするためのポイント□■□

◇規則正しい生活リズムで-----

計画的にすごそう！



冬休みは遅寝遅起きになりがちです。大晦日などの特別な日などの夜更かしは仕方がないと思いますが、生活リズムが乱れた状態が続いてしまうのはよくありません。生活リズムは簡単に乱れてしまいがちですが、元通りにする方がとても大変です。学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。

◇適度に体を動かしましょう-----

寒いとついつい暖かい部屋でこたつに入りながら、テレビを見たり、ゲームをしたりしたくなりがちです。体力や筋力は体を動かしていないとすぐに落ちてしまいます。また、体力が落ちると、体の抵抗力が下がり、感染症にかかりやすくなるという悪循環にもつながります。外で適度に体を動かしましょう！



外でからだを動かして
免疫をアップ！

◇ゲーム・スマートフォンのやり過ぎに注意-----



使用時間を守って遊んでいますか？特に、寝る直前まで画面を見ているとブルーライトによって脳が興奮し、よい眠りができにくくなってしまいます。それを続けているとしっかりと睡眠ができていないため、脳が休まらず、なんだかイライラしたり、体がだるかったり、やる気が起きないということにもつながってしまいます。使う時間を守って、楽しみましょう！

◇食べ過ぎに注意-----

冬のこの時期は、クリスマスや大晦日、お正月などイベントもあるので、おいしいご飯やお菓子を食べる機会が多くあると思います。おいしいものはカロリーが高いものが多いので、適切な量で楽しんで食べられるといいですね。



食べすぎに気をつけて

□■冬休み歯みがきカレンダー配付しました■□

夏休みの歯みがきカレンダーの時には、夜に歯を磨いていない人が多くみられました❗最低でも朝と夜の2回歯みがきをするように心掛けましょう！また、今回は保健給食委員の5・6年生がイラストを考えて描いたので、1日3回歯を磨いて全部のイラストの色をぬれるといいですね！！

1月8日（水）始業式の日に担任の先生へ
提出してください。

おいしいものを食べた後も
かならず必ず歯みがき！



食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管がひふの近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。ここをあためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう！



くび

マフラーや
ネック
ウォーマーで

て
手くび

て
手ぶくろで

あし
足くび

ブーツや
くつしたで