

ほけんだより 12月

春日部市立幸松小学校
平成29年12月12日(火)
NO.8

12月になると、いよいよ冬本番。寒さも本格的になってきました。寒いときには、体を動かすにくくなったり、ポケットに手を入れたりして、ちょっとしたことが思いがけないけがにつながります。寒いから…と言って縮こまってばかりいないで、背筋をピンと伸ばしてみましょう。寒さも気にならないはずですよ。

寒さに備え、衣服を考えよう！

保健室に「頭が痛い」「おなかが痛い」「さむい」と言って来る子どもたちをみると、長袖シャツ1枚だけだったり、下着を着ないで素肌に直トレーナーやフリースを着ていたりする時があります。

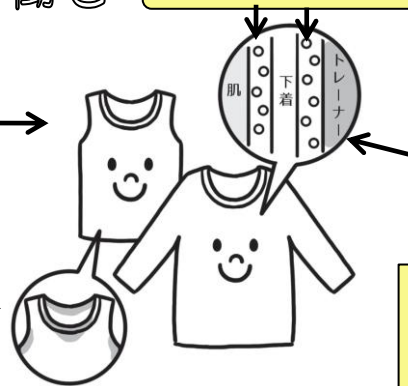
じつは、下着は寒さを防ぐのにとっても効果があるんです。

下着のすごい働き

上着のよごれを防ぐ…
下着が汗や皮脂を吸収してくれる

汗を吸う…
汗で体が冷えることがなくなり、かぜをひくことがなくなる

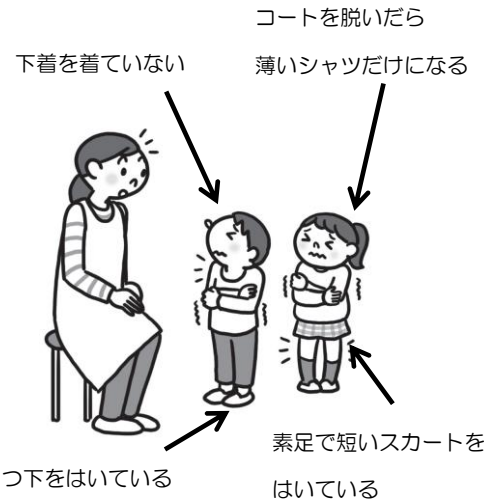
あたたかい空気の間



保温する…

肌と下着の間の空気層があることで体温が逃げない

肌ざわりのよい、清潔な下着を毎日取り替えて着ましょう



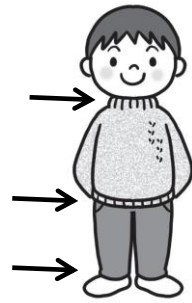
コートを脱いだら
薄いシャツだけになる

下着を着ていない

素足で短いスカートをはいている

衣服の上手な着方

首や胴のまわり、手首や足首を冷やさないようにしよう



外に出るときは、マフラーや手袋、タイツやハイソックスなどで温かくしよう



あまり着すぎても逆効果！重ね着は4枚程度がおすすめです



子どもはお酒を飲んではいけません！

年末年始には、お酒に接する機会が多くなります。しかし、みなさんは絶対に飲まないでください。

未成年（満20歳未満）は、お酒を飲んではいけないと法律で決まっています。でも、それだけではなく、お酒に含まれているアルコールは肝臓というところで分解されて無害なものにかえられますが、成長期の子どもは、この働きがまだ未熟なため大人以上に、からだにさまざまな悪影響を与えてしまいます。すすめられても、きっぱり断ることが大切です。

おうちの方へ

成長期の子どもにとって、お酒は「百害あって一利なし」です。また、未成年の飲酒や喫煙は、さまざまな薬物に手を出す入口になる可能性があるとも言われています。「子どもにはお酒を飲ませない」という環境を作っていくことが大切です。

冬休みを元気に過ごそう！

冬休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。学校がある時と変わらない生活リズムで過ごすことで、健康に過ごすことができます。

はや はや お じゅうぶん すいみん
早ね早起きで十分な睡眠をとりましょう



9時にふとんに入り、7時にはおきよう！

ど しょくじ
3度の食事をきちんと食べましょう



朝、昼、夜の3回です。朝食を忘れずに！

まいにちから からだ うご
毎日必ず体を動かしましょう



寒くても、毎日意識して運動しよう！

テレビやゲームは時間を決めてやりましょう



1日2時間以内をめやすに。夜遅くまでやらないように

かんしょく と
間食の取りすぎに注意しましょう



間食も時間を決めて、だらだら食べにならないように

よ ぼう
かぜの予防をしっかりしましょう



うがい・手洗いをわすれない！部屋の乾燥にも気をつけよう！