

# ほけんだより12月

北区立王子第一小学校  
令和3年12月3日  
保健室



すばらしい音楽会が終わり、ほっとしたのか音楽会の後から、かぜ（出席停止）でのお休みが増えてきました。空気が乾燥してきているので、かぜも引きやすくなっているのかもしれませんが。



比較的暖かい日が多いので、半袖短パンの児童もいれば、真冬並みの暖かい姿の児童もいます。朝起きた時や登校の時間は寒いので、暖かい上着や手袋などで防寒しましょう。しかし、日中は外遊びをすれば、汗をかきます。あまり厚着をせず、脱ぎ着が簡単な上着を用意するとよいでしょう。



今年もあと1ヶ月ですね。子供たちも成長しています。冬休みには、成長している子供のくつのサイズ、洋服のサイズも見直しをするとよいでしょう。特に外履き、上履き共に、体育でも使用します。パフォーマンスよくするためには、靴は、ゴム部がゆるんでないか、すりへっていないか等確認し、危なくないように用意しましょう。

## 12月の健康目標 <sup>しせいす</sup>よい姿勢で過ごそう

寒くなると、背中を丸めて歩く人が増えてきます。呼吸や内臓の働きにも影響します。背中はピンとのばしましょう。おなかに力を



入れ、腹筋を使って。また、勉強やタブレットを使っている時の姿勢は目の健康にも影響するのでよい姿勢を意識しましょう。（配信にて資料あり）

## 手あれに注意

冬は、乾燥するため、手があれやすくなります。予防は、乾いたハンカチ（ハンドタオル）でふくこと。手をたくさんあらっている



## お休みはどう過ごす？

冬休みが近づいてきました。学校がお休みになるので、好きなことできる時間がたくさん増えますね！でも、注意してもらいたいことがあります。

**だらだらおかし**・・・口の中にいつも食べ物があると、むし歯になりやすくなります。

**だらだらえいそう・ゲーム**・・・映像や電子ゲームなどはつい集中してしまい、時間を忘れがちになります。家庭で約束を決めて、意識的に時間を管理しましょう。目の健康にも影響があります。（配信にて資料あり）

**だらだらよふかし**・・・特別な日（おおみそかなど）以外の夜ふかしはやめましょう。長期休みでも、生活リズムをくずさないように、気をつけていきましょう。



**変異株（オミクロン株）も出てきました。今まで通りに感染対策を。**

**ただししいマスク・こまめなてあらい・けんこうチェック**