

ほけんたより

赤阪小学校 保健室

2014.12.18

(H.26)

No.11

もうすぐ冬休みですね。二週間の
お休み中には楽しいことがいっぱいま
っているのでは？人がたくさん集まる場
所に出かけたりすることがあるかもしれ
ません。安全で楽しい時間をすごしてく



ださい。そして、家に帰ったらうがい・手洗いを忘れずにしてくださいね。

冬休み生活習慣をみださないように！

食事

- ① 朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんを決った時間に食べる
- ② 好き嫌いせずになんでも食べる
- ③ おやつをだらだら食べない。時間を決めて食べる



運動

- ① 毎日外に出て運動する
- ② お手伝いをして体を動かす



休よう(ゆっくりする時間をとること)

- ① 毎日ゆったりとお風呂に入る
- ② ねる時間をたっぷり取る
- ③ 家族の人とおしゃべりするなど楽しい時間をとる



気を付けて!!

暖かくて気持ちいいのにやけど?



カイロや湯たんぽは、
タオルなどで
つつんで使う。



ちやとよい温度のものでも
長い時間、からだにぴったり
くっつけていると皮膚の奥の
方が傷ついて「低温やけど」に
なります。



長い時間、ねないでね。

事故・けががないように...

- 暗くなる前に帰ろう
(夕方は交通事故が多いので
気を付けましょう)
- 歩くときは、ポケットから
手を出して
(体を守るために)
大切です
- 道路の雪や氷に気を付けて
(ふざけていると大きなけがに
つながります)



12月22日 冬至



1年のうちで、
いちばん昼間の
時間が短い日
かぼちゃを食べたり、ゆず湯
に入ったりする習慣がありま
す。寒さがきびしくなる時期
に、栄養をとって お風呂で
体をあたためて かぜをひか
ないようにしようという
昔ながらの知恵です。
みなさんの おうちでも かぼ
ちゃを食べたり、ゆず湯に入りますか?