

ほけんだより

2021年12月1日
白川小学校 保健室 12月号



12月の保健目標

晴れた日は外で元気に遊ぼう

1年で最後の月になりました。みなさんの心と身体の健康はどうでしたか？このところめっきり寒くなってきましたが、外遊びをたくさん取り入れて太陽の日を浴び、じょうぶな身体をつくりましょう。

12月3日(金)～12月15日(水)は

全校かけ足がはじまります！

室内で過ごすことが多くなる季節です、この機会にしっかりと体を動かして、体力と免疫力を高め、寒さや病気に負けない体作りをしましょう。

外遊びや、外での運動は、みなさんの成長期には、手足など体の筋肉をつけ、また、外に出て風に当たることで、皮ふを強くします。

そのほかにも、太陽の光に当たると、体にいいことがいっぱいあります。皮ふの温度が上がり体がポカポカと温まってきます。血のめぐりもよくなります。

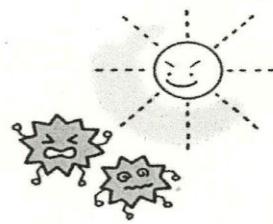
ビタミンDを作る

体の中にあるものと太陽の光がまざりあってできます。ビタミンDは骨を作るカルシウムが体の中で吸収される時必要なものです。



殺菌作用

病気の菌は太陽の光にとても弱いです。



- ◎毎日早寝、早起き、朝ごはん、でしっかりと体調を整えておくようにしましょう。
- ◎はじめから無理をせず、自分のペースで走るようにしましょう。
- ◎走り終わった後は、手洗い・消毒を行い、水分補給と、汗ふきタオルでしっかりと汗をふいておきましょう。(肌着が汗でぬれるようなら、着替えを持ってきておくといいですね)
- ◎雨天でも、期間中は体育館で大縄を行いますので、毎日動きやすい服装で水とう、タオルとかけ足の日は、走りやすいくつをはいてくるのも忘れないようにしましょう。

毎日の健康観察、ありがとうございます

- ・頭は痛くないですか
- ・熱はないですか
- ・目が赤かったり、うるんだりしていませんか
- ・顔色はいいですか
- ・のどは痛くないですか
- ・ごはんは食べられましたか
- ・せきや鼻はでませんか
- ・おなかは痛くないですか
- ・関節が痛かったり、からだがだるかったりしませんか
- ・下痢や便秘をしていませんか

具合が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

