

ほけんだより 12月

NO.12 2022年12月20日 御杖小学校保健室

冬休み号

12月に入ってから微熱や咳、頭痛などで欠席する人が増えました。

コロナやインフルエンザではないのですが、何らかの感染症による風邪症状が順番にうつっているようでした。いずれにしろ、症状がある場合は無理をせず、ゆとり体を休めて体調を整えてから登校するようにしてください。熱が下がったからといって無理をするとぶり返してしまい、余計に長引いてしまうこともあります。冬休み中も朝の検温を続け、自分で体調を管理してくださいね。

冬休みの生活習慣



早起きする



朝ごはんを食べる



外で体を動かす



食べ過ぎに気をつける



スマホやゲームは時間を決めて



夜ふかしをしない

冬休みも感染症に気をつけよう！
手洗い、うがいをしっかりしましょう！



水分補給！



冬もこまめに



ハンカチやタオルでしっかりふく

自然乾燥は手荒れの原因



保湿クリームなども上手に活用

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

生活委員会でポスターを作り、廊下に掲示しました！

