



冬休み号

令和6年12月25日
佐敷小学校 保健室

冬休みは、クリスマスやおおみそか、お正月など楽しいイベントがいっぱい。イベントを楽しむためにも生活リズムをととのえたいですね。また3学期、笑顔で会えるのを楽しみにしています。よいお年を。



12月の保健目標 冬を元気にすごそう

温活にチャレンジ～体をあたためて元気に過ごそう～

「冷えは万病のもと」というように体が冷えると、免疫力が低下してかぜをひきやすくなったり、血流が悪くなって頭痛や月経痛など様々な不調を引き起こします。



そこで、温活の4つのポイント

- ① 食事…朝ごはんは必ず食べよう。タンパク質（たまご、肉、魚、豆）を意識してとろう。
- ② 運動…筋肉を動かすと熱エネルギーが生まれます。天気の良い日は外あそびを。
- ③ お風呂…ぬるま湯にゆっくりつかろう。リラックスして体温調節を助けます。
- ④ 服装…首・手首・足首を温めよう。重ね着するのがおすすめです。



また、温めグッズとして便利なカイロですが、使い方によってはやけどすることもあるので使い方を守りましょう。使い終わった後は、ごみばこへ。

かぞく 家族のおしゃべりタイムを♡



最近、家族でおしゃべりしていますか？勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。また、普段からおしゃべりしていると何か困ったときに家族に相談しやすくなるかもしれません。



