ほけんだより12月

令和7年12月1日　小山田小学校　ほけんしつ

いよいよ今年も後1ヶ月となりました。寒さもきびしくなってきましたが、みなさんはマラソンタイムをがんばっていますね。その調子で寒さに負けないように、体を動かし、生活のリズムを調えて、元気に過ごしましょう。疲れが残らないように早めにふとんに入って、十分睡眠をとりましょう。

12月3日（水）はマラソン大会です

予備日は5日（金）

元気に走るために

- ✧ 体の調子をととのえておきましょう。
- ✧ 夜は早めに ねましょう。
- ✧ 朝ごはんは、かならず食べましょう。
- ✧ 準備運動をしっかりおこないましょう。寒いときはからだが冷えていて、筋肉がほぐれるのに時間がかかります。

体の調子が悪くなってきたら

体調が悪くなってきたら、早めに近くの先生に言いましょう。無理をしないようにしましょう。

＜引き続きていねいな手あらいを＞

外から帰ったら、ていねいに手をあらいましょう。右ページ上の手のあらい方を参考に石けんを使って、爪の中や指、手首までしっかりあらってよごれを落としましょう。

＜冬もこまめに水分補給を＞

本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行や肌のトラブルが増える時季です。気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量や頻度が減るため、体から出ていく水分が目につきません。そのためか、水分をあまりとらなくなってしまいます。でも冬は、乾燥した気候でカラカラ、室内も暖房でカラカラ、体が乾燥しやすくなります。乾燥した空気から体やのどを守るため、これからの時季もこまめに水分をとりましょう。水筒を忘れずに持ってきてください。

手あらいは感染症予防の基本です。外から帰った後、食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。ハンカチ（タオル）をわすれないでね。

おうちの方へ

＜かぜ・インフルエンザが流行しています＞　感染症流行防止のために

◎毎朝、お子さまの健康チェックをしていただき、体調が悪い場合は無理をせず、登校を見合わせて身体を休めるようにしてください。

◎手洗い・うがいの励行、睡眠を十分にとる、朝ごはんをしっかり食べる、マスク着用を含む咳エチケットを守るなどの基本的な感染対策をお願いします。

◎冬は空気が乾燥します。この時期は、寒さと乾燥から体を守ることが大切です。これからも水分補給のために、毎日、水筒を持たせてください。

※ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については医療のひっ迫を回避するため、「意見書」の提出は求めていません。医師の指示に従ってください。