

ほけんだより

令和4年12月1日
12月号
和光市立
白子小学校保健室



保健もくひょう：かぜに負けない体をつくろう

令和4年もあともう少し。今年はどうな年でしたか。またコロナが増加しているのも心配ですが、今月22日は1年で1番日が短い「冬至」。体が温まるゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして冬休みも元気に過ごしましょう。1年をふり返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。



元気に冬休みを過ごしているのは、どの子かな？

お風呂でゆっくりホカホカンガルー

部屋の中でキラキラクワ

鏡を見ながらの歯みがきでピカピカニ

ごちそうの前に、ついパクパクマ

部屋が乾燥して、のどがカラカラス

夜ふかしせずにスヤスヤキ

OK! ホカホカンガルー スヤスヤキ

NG ピカピカニ キラキラクワ パクパクマ カラカラス

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

どうぶつたちに好きな色をぬってね

※冬休みは、「冬休み歯みがきカレンダー」を出しますので、取り組むことで、規則正しい生活習慣の一助にしてください。

保護者の方へ ～靴（上履きも）のサイズはOKですか？

どんどん成長する子どもたち。この1年で体だけでなく、できるようになったこともたくさんあると思います。さて、見た目にはわかりづらいのが足の成長です。サイズが合わない靴を履いていると、足が変形したり、巻き爪などのトラブルの危険も。また、上履きが小さくなり、かかとを踏んで歩いている児童も見かけます。転んだら危ないです。新しい年を迎える前に、靴の見直しをお願いします。

<選び方のポイント>

- 素材・通気性の良いもの
- つま先・5～10ミリのゆとりがあるもの
- 底・親指の付け根部分が柔軟に曲がる
- かかと・芯がしっかりしたもの

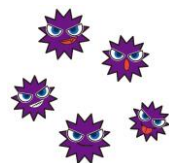


かぜ・インフルエンザ・コロナ予防できていますか？

かぜ、インフルエンザが流行する季節になりました。また、コロナの第8波も心配です。冬休みまで元気に過ごせるといいですね。また、3学期に集団生活が始まると一気に広がる可能性がありますので、しっかり予防しましょう。



ウイルスが好きなのはこんな子



好ききらいが多い子



夜ふかしする子



運動をしない子



石けんで手洗いをしない子

マスクと手洗いをしっかりと！

残念ながらウイルスはマスクの網目よりも小さいため、ウイルスの侵入を完全に防ぐことはできません。

しかし、感染した人がマスクをすると水分を含んだウイルスは、網目に引っかかりますので、飛沫（とびちる）感染を防ぐことができます。現在は、みんながマスクをしてくれているのですが、それでもウイルスに感染することがありますので、しっかり着用しましょう。

また、ウイルスは口や鼻だけでなく、目からも入るので、やはり一番の予防は、石けんでの手洗いです！

最近、できていない人も増えています。

(トイレの後など、ただ水に濡らしただけで、服で手を拭く姿が見られます。しっかり石けんで手を洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。)

これ、何て読む？

(答えは保健室まで)

かぜ・インフルエンザの予防は、
 何といても 洗い、う 。外
 から帰ったら、必ずしましょう。
 また、早ねをして、 いみんをたく
 さんとります。寒くても して
 空 を入れ ことも忘れずに。
 なん 何でもよく食べること。 などの
 ミンCは、多く しましょう。
 せきが出ているときは、 をしま
 す。
 冬を 康に過ごせるよう、応援し
 ています。