

12月

ほけんだよ!

すくすく!

R5.12.1

中部小保健室

新型^{しんがた}コロナウイルスがおさまった^{おも}と思ったら、インフルエンザが猛威をふるっています。アデノウイルスも出ています。明日のフェスタディが無事にできますように! チャレンジランニングが始まっています。本番^{ちゅうばん}の中部^{ちゅうぶ}っ子^こチャレンジランニングまで、体調^{たいちよう}を整^{ととの}えて、自分^{じぶん}のペースで走り^{はし}切^きることができるよう^{いがい}にしましょう。ランニング以外^{いがい}でも、天気^{てんき}のよい日は外^{ひそと}に出て、元気^{げんき}いっぱい体^{からだ}を動か^{うご}かして、寒^{さむ}さに負^まけない体^{からだ}をつくりましょう。

《12月の保健目標》
寒^{さむ}さに負^まけない体^{からだ}をつくろう

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由^{りゆう}を教えてください!

早寝早起^{はやね ばやく}する



みんなもやって、
元気マンになろう!



しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

チャレンジランニングで 体づくりと日光浴

「寒いから…」と家の中はばかりで、太陽の光を浴びないと

- ① ビタミンDが不足
☞ カルシウムを吸収しやすくして、骨を丈夫にします。
- ② セロトニンが不足
☞ 怒りや不安などをおさえて、幸せを感じやすくします。

※ランニングのときは
タオル、水筒を忘れずに!

3つの首ってなに?

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温めるところだよ



どこかわかったかな?



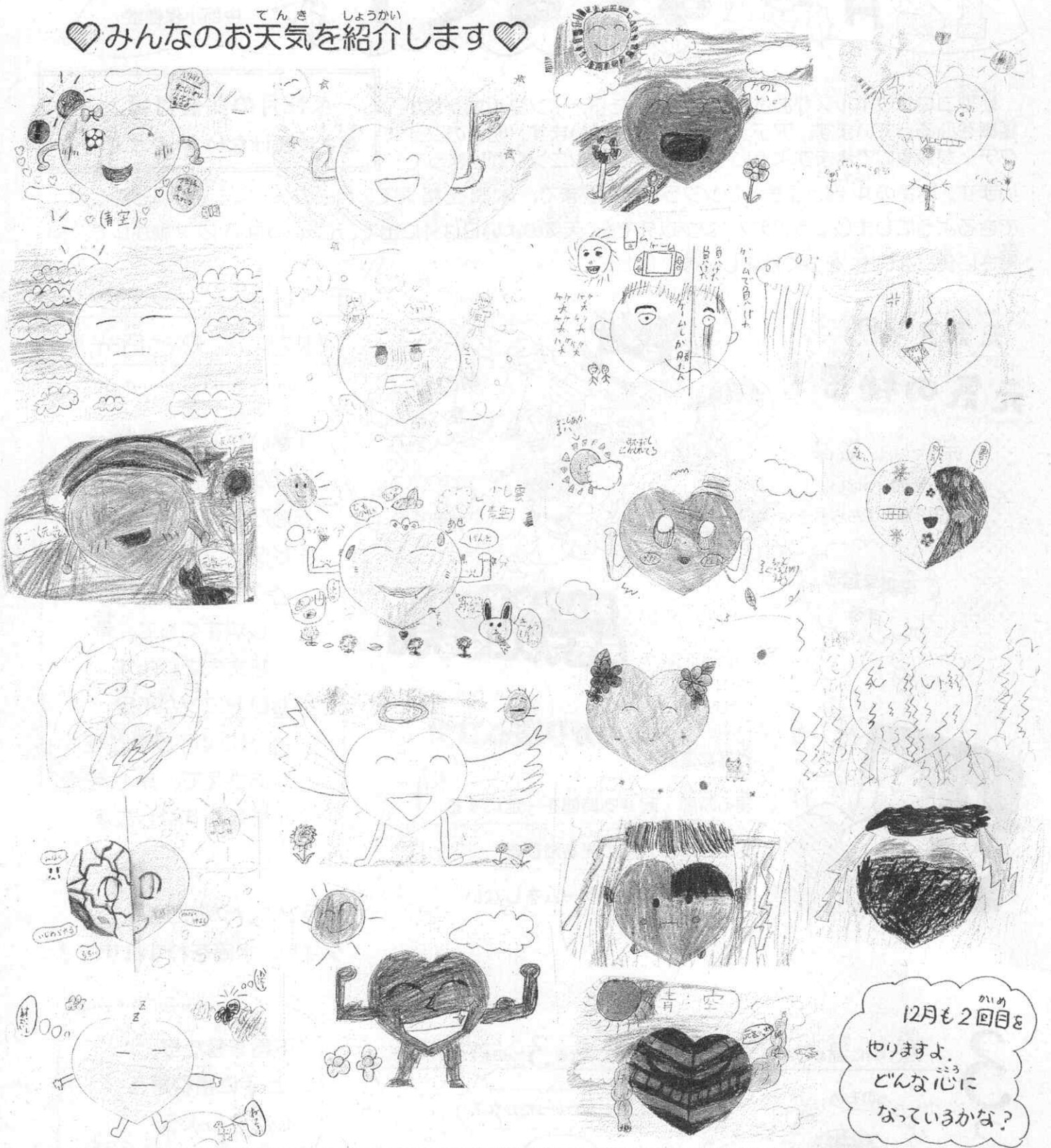
3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう

下着を着たり、
上手に重ね着を
したりしよう

- 脱ぎ着しやすい上着
- 下着は汗を吸うもの
- 中はあたたかなもの
- 外は風を通さないもの

すくすくタイムに「^{てんき}こころのお天気」をおこないました。

♡^{てんき}みんなのお天気を^{しょうかい}紹介します♡



12月も2回目を
やりますよ。
どんな^{こころ}心になっ
ているかな？

^{こころ}心は、^{たの}楽しいとき、^{つらい}つらいとき、^{ワクワク}ワクワクするとき、^{イライラ}イライラするときなど、そのときにおこ
ったできごとや、それまでに^{けいけん}経験してきたことなどによって、いろいろと^{へんか}変化しますね。
いつも^{げんき}元気な^{こころ}心でいられるとよいのですが、そうではないときに、自分の^{こころ}心が^{いま}今どんな^{じょうたい}状態
なのか、そうなったのはどうしてかが分かることが^{たいせつ}大切です。そして、どうすれば^{かいけつ}解決できるのか
を^{かんが}考えて^{じっこう}実行してみましょう。考えが^う浮かばないときは、^{たよ}頼りになる^{おとな}大人に^{そうたん}相談しましょう。