

ほけんだより 12月



1年間を締めくくる12月。冷たい風が吹く中、放課後に粘り強く一生懸命走っている御嬢っ子の姿を見ると、わたしも頑張らなくては！という気持ちになります。体も心もたくましく成長していますね。

そして、もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

新学期を元気に迎えるコツ！

規則正しい生活をしよう

早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう

運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るのです水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気を付けよう

ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えにくいことで起こる交通事故など冬特有の事故が多くなります。

体を温めよう

体が冷えると、風邪をひきやすくなります。首・手首・足首を温めると体がポカポカになります。

大そうじで3のスッキリ



◆部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどきれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

◆体がスッキリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

◆心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。

のどのイガイガ、肌のかさかさ 犯人は暖房!?



乾燥から守る3つの技

加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しづつとりましょう

スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。