

# ほけんだより

令和5年  
12月1日  
市場小  
保健室

いよいよ2023年もあと1か月になりました。今年（ことし）はみなさんにとってどんな1年でしたか？1月に立てた目標（もくひょう）は達成（たっせい）できたでしょうか？残り1か月、ふり返りながら、まとめができるとういんですね。

寒（さむ）さも本格的（ほんかくてき）になり、さまざま（かんせんしょう）な感染症（りゅうこう）が流行（いっそう）します。より一層（たいちようかんり）、体調（き）管理（かんり）に気（き）をつけて、元（げん）気に冬（ふゆ）休み（やす）を迎（むか）えましょう。

## 12月の目標



寒（さむ）さに負（ま）けない体（からだ）をつくろう  
換（かん）気（き）に気（き）をつけよう

3つの首（くび）があります。  
寒い（さむ）い時に温（あたた）めると体（からだ）全体（ぜんたい）がほかほかになる3つの首（くび）があります。

どこかわかったかな？

この3つのもので温（あたた）めるところだよ

- マフラー
- 手袋（てぶくろ）
- 靴下（くつした）

3つの首（くび）を温（あたた）めて  
上手（じょうず）に防寒（ぼんかん）をしましょう

## 12月の予定

14日（木）<sup>しか そうだん ぜんがくねん</sup> 歯科相談（全学年）  
朝（あさ）ごはんを食（た）べたあと、しっか（しつ）かり歯（は）をみがいてから登（とう）校（こう）しましょう。

## 風邪（かぜ）かな？

おもったら...

### 睡眠（すいみん）をとる

ゆっくり休（やす）むのが一番（いちばん）。休（やす）むことで、体（からだ）にある回復（かいふ）力（りき）や病原（びょうげん）菌（きん）と戦（たたか）う力（ちから）を高めることができます。



### 水分（すいぶん）補給（ほきゅう）

脱水（だっすい）状態（じょうたい）にならないように、意識（いしき）的に水分（すいぶん）をとりましょう。冷（れい）たいものより室（しつ）温（おん）くらい（くらい）のものがオス（オ）スメ。



### 栄養（えいよう）補給（ほきゅう）

細菌（さいきん）やウイルス（ういるす）と戦（たたか）うために、食（た）事を（しょくじ）をしましょ（し）う。お（お）かゆ（か）や（や）わ（わ）らか（か）く煮（に）たう（う）ど（ど）ん（ん）ど（ど）がオ（オ）ス（オ）スメ（メ）です（す）。の（の）ど（ど）が痛（いた）い（い）とき（き）は（は）ゼ（ゼ）リー（リー）など（ど）食（た）べ（べ）やす（やす）い（い）もの（もの）を（を）と（と）り（り）ま（ま）し（し）ょ（ょ）う（う）。



3つの首（くび）ってなに？

カゼに負（ま）けない！ あいいうえお

- あ たためる時は運動（うんどう）で体（からだ）の中（なか）から
- う イル（ウ）ルス（ルス）はこまめな換（かん）気（き）で追い出（お）して
- え いようバ（え）ランス（ランス）心が（こころ）けた食（しょく）事（じ）で丈夫（じょうぶ）な体（たい）作（さく）り
- い えに帰（かえ）ったら石（いし）けんで手（て）を洗（あら）おう
- お やすみなさい 早（はや）めに眠（ねむ）って疲（つか）れを（れ）と（と）ろ（ろ）う
- 冬（ふゆ） はカ（か）ゼ（ゼ）を（を）ひ（ひ）き（き）やす（やす）い（い）季（き）節（せつ）。元（げん）気（き）に（に）過（か）ご（ご）す（す）た（た）め（め）に（に）、こ（こ）の（の）「あ（あ）い（い）う（う）え（え）お（お）」を（を）守（まも）って生（せい）活（かつ）し（し）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）ね（ね）。来（らい）年（ねん）も（も）元（げん）気（き）な（な）み（み）な（な）さ（さ）ん（ん）に（に）会（あ）え（え）る（る）こ（こ）と（と）を（を）楽（たの）し（し）み（み）に（に）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す（す）。

