

ほけんだより

12月 December

令和6年12月
船橋市立中野木小学校
保健室
おうちの方も一緒にお読みください

運動会が終わり、いよいよ年末が近づいてきました。一年の締めくくり…みなさんにとって今年はどうな一年でしたか。12月は「師走」と言っ、師（お坊さん）のように落ち着いている人でも走りまわくらい忙しいと言われるのが由来とされています。おうちの方もお仕事や大掃除などで忙しそうではありませんか。

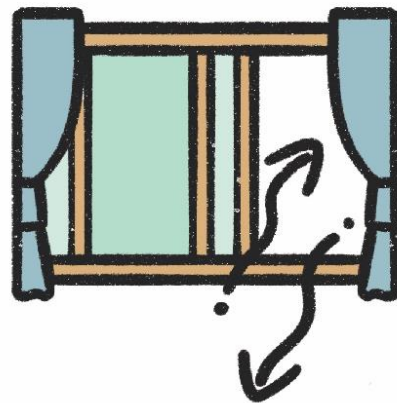
そんな12月ですが、空気が乾燥して体調を崩しやすくなる季節でもあります。体調にしっかり気をつけて、楽しい年末年始を迎えられることを願っています。

12月の保健目標 部屋の換気をしよう



冬の体調管理で大事だと言われている換気ですが、冬は寒くてどうしても控えてしまいがちです。換気は、室内の汚染物質（人間にとってよくないもの）を部屋から外へ出したり、うすめたりします。ポイントを押さえることで、寒さに負けず効果的に換気をしましょう。

- 対角線上の窓を開ける
- 1時間に5～10分
(部屋や窓の大きさにもよる)
- 一度に長時間より短めの換気をこまめに
- 窓がない場合は換気扇を使う



冬の健康に…「温活」してみませんか

内側から体が温まると、基礎体温が上がり、健康でいるための体温を保てるようになります。感染症予防とあわせて、取り組んでみましょう。



お風呂で体を温める



感染予防忘れずに



体を中から温める



室内の加湿



温かい服そうで



外で体を動かそう

もうすぐ冬休み

今から冬休みを楽しみにしている人も多いのではないでしょうか。普段会えない人に会う、普段できないことをする、時間をかけて何かに挑戦してみるなど、時間を有意義に使える貴重な機会です。

長期休みは、生活リズムが崩れやすくなります。生活リズムが大幅に崩れると、冬休み明けの自分がつらく悲しい思いをします。

*早寝早起き朝ご飯 *食べ過ぎ飲みすぎに注意

*ゲームやスマートフォンの使い方に注意 *太陽を浴びる

などに気を付けて、充実した冬休みを過ごしてください。

