



# ほけんだより

# 12月

令和4年11月30日  
No. 9  
日進小学校保健室



ひと いっしょ よ  
おうちの人と一緒に読みましょう。

がつ ほけんもくひょう からだ  
12月の保健目標 『かぜにまけない体をつくろう』

## ふゆやす ～冬休みは〇〇のチャンス～

もうすぐ待ちに待った冬休みです。毎日お休みがあるときこそ、いろいろなチャンスがあります。チャンスを使って、冬を元気に過ごしましょう。

### ① 食生活を見直すチャンス！



イベントがたくさんある冬休み。食べすぎは肥満、お菓子やジュースのとりすぎはむし歯の原因になります。気をつけましょう。

### ② しっかり睡眠をとるチャンス！



明日も休みだからといって夜ふかしばかりしていると、学校が始まっても生活リズムが乱れたままになり、体調不良の原因になります。大晦日などの特別な日を除いては、早ね早起き朝ごはんを守れるようにしましょう。

### ③ メディアから離れてみるチャンス！



冬休みはいつもよりゲームやスマホを使う時間が長くなり、夢中になってしまいます。ただ、やりすぎは目の疲れや視力低下につながります。こまめに休けいを取りましょう。

### ④ 運動をするチャンス！



寒い日は暖房のきいた部屋やこたつの中でぬくぬく過ごしたくなりますが、ぜひ運動をして体を温めてみてください。骨や筋肉を強くしてかぜをひきにくくなったり、肥満を防ぐことができます。

### ⑤ 治療のチャンス！



健康診断で「治療のお知らせ」をもらったけれどもまだ治療が済んでいない人はいませんか？お休みのうちに治しておきましょう。

### ⑥ 感染症対策を見直すチャンス！



「水が冷たいからササっと洗おう。」そう考えて感染症対策が甘くなっていませんか？自分の手洗いがしっかりできているか振り返ってみましょう。寒いけど窓を開けて空気の入れかえもしましょう。

# 脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



## 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

## タバコ・アルコールの誘惑!

冬休みはクリスマスやお正月、イベントなど人が集まる機会が増えます。そんな時、タバコやお酒をすすめられることも。「少くらいならいいかな…。」そう思っているおち、タバコやお酒は20歳になってからです。今のみなさんの体は、成長している途中です。タバコやお酒は、そんなみなさんの成長を遅らせ、病気になりやすい体にしてしまいます。また、イライラしやすくなったりやる気がなくなったりなど心にも影響が出てきます。大人の誘いや場の雰囲気負けず、楽しい冬休みにしてくださいね。

ノンアルコール飲料も味や風味は本物のお酒と一緒にあるので、本物のお酒に手を出してしまう恐れがあります。



## 保健室からのお願い

- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、発熱またはかぜ症状(のどの痛み、咳、下痢等)、体のだるさ等がある場合は登校できません。また、熱がない場合でも普段の体調と少しでも異なる時は自宅での休養をお願いします。同居の家族に同様の症状がみられる場合でも登校を控えてください。万が一登校してしまった場合には、家庭にご連絡してお迎えに来ていただくこともありますのでご承知おきください。
- お子さんのむし歯の治療はお済みでしょうか。むし歯はそのまま放置しておく、と、どんどん症状が悪化してしまうため、早く受診し治療を開始することが必要です。特に乳歯は、生え変わるからと放置しがちです。口腔環境や、永久歯への影響がありますので、乳歯のむし歯であっても早めに受診することが大切です。まだ済んでいない場合はすぐに受診をお願いします。治療が済んでいる場合は「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(ピンクの紙)の提出してください。