

ほけんだより

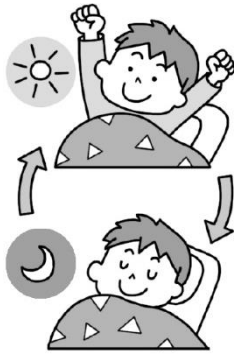
高時小学校 保健室
2022年12月23日

今年もあとわずかになりました。この1年、健康にすごせましたか？
冬休みは寒いけど楽しいことがいっぱいある休みです。楽しみすぎて体をこわすことのないように、気をつけて過ごしましょう。そして休み前と同じように健康な体で新年をむかえられるようにしましょう。



わす
忘れないで!

冬休みも いつもの 生活リズム



もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、遊んだり… 今から楽しみですね。でも、外が寒いので、つい家中でダラダラ・ゴロゴロしがち。また、あまり動かないので夜おそくまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラ。さらには、おやつを食べすぎて食事ぬき… 生活リズムがピンチ！ 休み明けの体の不調につながるかも？！



ポイントは、いつものリズムをあまり変えないことです。例えば、ふだんの日曜日の夜のことを思い出してください。「おそくまで起きていると、明日ねぼうしちゃう…」と考えて、なるべく早く寝ようと思えますね。運動や食事と同じように、なるべくいつもの生活リズムをキープできるといいですね。

寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことはありませんか？

水で手を洗うときに、ついササッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気を入れ換えをするのがイヤになったりすることもあると思います。でも、なぜこれをするのか考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんが頑張ってきたことです。

これからの寒い季節も、予防のために続けていってくださいね。

