

ほけんだより 冬休み

H30.12.21 徳島文理小学校 保健室

12月22日は冬至といって、1年間で昼の時間が一番短い日です。冬至には、冬の寒さをのりきるために、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。健康をねがい、昔からの知恵をためてみてはいかがでしょうか？

これから冬休みに入りますが、早寝早起きなどの生活リズムをしっかりと整えて新学期にそなえましょう。

冬休み！こんなことに心がけよう！



冬休み中も早寝早起き

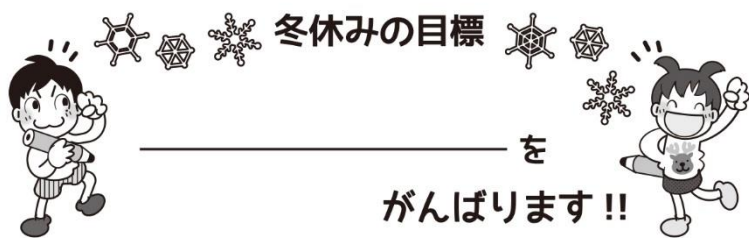


朝ごはんをしっかり食べよう



食べすぎに注意

冬休みの目標を決めておきましょう！



冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



初詣でお願いごとをある前に言うことばは？

初詣で神様にお願いごとをするときには、まず先に昨年一年を無事に過ごせたことへのお礼を伝えるのがマナーなのだそう。まず「ありがとう」なのです。

時々、お子さんがお礼を言えない、とご相談を受けます。ありがとうと言われたら嬉しい気持ちになることを、まずは教えてあげたいですね。



お手伝いをしてもらったら、「助かったよ、ありがとう」と積極的に伝えてみるのも良いかもしれません。普段の生活でも初詣でも、周りの大人が一番のお手本です。



保健室から保護者の皆様へ

冬休みに入りますが、これからインフルエンザ等の感染症の流行が本格的になってきます。年末年始にたくさん出かけられる機会があると思いますが、マスク着用やこまめに手洗い・うがいを行うなどの予防をお願いいたします。

また、本校では3学期も引き続き児童のマスク着用を行っていきますのでご協力をお願いいたします。

今年は本当にお世話になりました。来年もよろしくをお願いいたします。