

# ほけんだより

## 冬休み

玉井小学校  
保健室



### 冬休みもつぎのことにチャレンジ！！

#### 1 早寝早起き

人の体は太陽がしずむと眠くなり、太陽が出てくるとおきるようにできています。そのリズムをくずすと体の調子も悪くなります。夜更かしせず、学校に行くときと同じくらいの時間に起きるようにしましょう。

- 遅くても夜10時までは布団に入り寝る
- 量だけでなく、質の良い睡眠をとる

#### 2 1日3食しっかり食べる！

朝ご飯は1日の活動のもとになります。ご飯を食べることで、脳が目覚めます。からだに必要なエネルギーを補給するために、朝・昼・晩の3食をきちんと食べて風邪を引かない体にしましょう。

- 主食+主菜+副菜でバランスよく！！
- 甘いものやおもちの食べ過ぎに注意

#### 3 からだを動かそう！

家の中で遊ぶより、外に出て思いっきり体を動かしましょう。なわとびなど、いろいろな外遊びで体の筋肉をきたえましょう。体を動かす事で、皮膚を刺激し、喉の粘膜をきたえ、風邪をひきにくくします。また、骨もきたえられて丈夫になります。

- 一日一回20分の汗をかく運動
- 汗をかいたら、しっかりふき取ろう(カゼ予防！)



## 冬休みもけんこうに過ごそう！

**き** 生活リズムに  
ならないように！

**や** りすぎ、  
見すぎに注意！  
ゲームやテレビ

**み** がこう！  
歯1本1本を  
ていねいに

**す** きぎらい  
なくして栄養  
バランスよく

**ゆ** だんせず  
お休み中も  
かぜ予防を

**す** ぎぎらい  
なくして栄養  
バランスよく

## 冬休みの目標

を  
がんばります！！

ね じかん	じ ぶん
寝る時間	時 分
お じかん	じ ぶん
起きる時間	時 分

### は 歯みがきカレンダーについて



冬休み歯みがきカレンダーを配付しました。冬休み中も毎日歯をみがき、むし歯の予防をしましょう。毎日、歯みがきカレンダーに色ぬりをしてください。外出等で歯みがきができない場合は、うがいだけでもするようにしましょう。また、保護者の皆さん、お子さんがしっかり歯みがきができているか仕上げ磨きをお願いします。※1月8日(火)担任の先生に提出しましょう。

#### お知らせ ●冬休み明け身体測定

- 1月9日(水) 3・4年生、ゆりひまわりさくら
- 10日(木) 5・6年生
- 11日(金) 1・2年生

※『健康手帳』が家庭に届きましたら、お子さんと一緒に成長の様子を確認して頂き、グラフの記入と保護者印をお願いします。

### 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もの水分が出ていと言われていいます。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。「別にのど渇いてないし…」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

