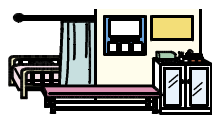


ほけんだより12月

おうちのひとといっしょによんでください。

令和4年12月1日(木)
新宮町立新宮北小学校
保健室

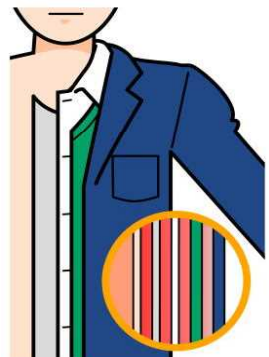


今年、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの予防対策をしながらも、色々な学校行事や経験も増えました。もうすぐ冬休み。3学期はそれぞれの学年のまとめをする、大切な時期になってきます。寒さもきびしくなり、体調をくずしやすくなるので、健康な生活について考え、自分の心と体を守る生活を送っていきましょう。



じょうずな重ね着であたたかく！

気温が下がり体が冷えることで、おなかがいたくなったり、体調をくずしたりして、保健室に来る人がふえています。そんな時の強い味方が「下着」です。重ね着のポイントは「空気の層」をつくること。その時、一番下には「下着」を着ましょう。その上にTシャツやカーディガン、セーターやジャンパーなどを重ねていくと効率よく空気の層がつくれ、体を保温してくれます。最近では、薄くても温かな素材の下着もあります。



また、首、手首、足首を温めることも効果的です。素材や着方を工夫すれば、寒さを上手に防ぐことができます。



考え方のくせを知って じょうずにつきあおう

人の考え方は、一人一人ちがいます。友達の言葉に傷ついたり、こまっていたりする人を見かけます。自分の考え方のくせが分かると、その解決法が早く見つかります。相談してくださいね。

【こんな考え方をしていませんか？】

 先読み (〇〇かも…とおちこむ)	 ベキ思考 (〇〇すべきと思ひこむ)
 レッテルはり (いつも私は〇〇)	 深読み (きみは〇〇でしょ)
 自己ひはん (私のせいだ…)	 白黒思考 (良い悪いがきよくたん)

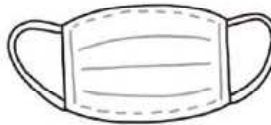
12月のほけんもくひょう

冬の健康な生活について考えよう

クイズで覚えよう！ 冬の感染症予防

() にあてはまる言葉をキーワードから選んでみましょう。

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、() を使うこと、水を() 洗うこと、洗った後に水気をしっかり() こともポイントです。



②感染を広げないためには() を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた() をとめることができます。

③しめきった部屋の() はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて() をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの()。十分な() と()、適度な() はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや() による感染性胃腸炎と診断されると、() となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



こたえ：①石けん、流して、ふきとる ②マスク、飛まつ ③空気、かん気
④抵抗力、すいみん、えいよう、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止

手あらいのうたが 新しくなりました！

手あらいの替え歌「ミックスナッツ」バージョン

石けんを手にとって 手のひらから きれいにしよう！
手のこう 指の間 親指もにぎってくるくる
指の先は 手のひらにのせて ごしごししよう
手首も忘れず くるくる これで あわを流したら
きれいな手だ！
ピカピカの手は、ちゃんとハンカチでふこう！

