

げんきっこ

2024・12・24 上戸祭小保健室 No. 10

今年ももう少して終わりです。やり残したことはありませんか？そうじ・勉強・仲直り・感謝など今年のことは今年中にできると来年を迎えるのが楽しみになりますね。



ふゆやす 冬休みゆうわくに負けないで！

26日から冬休みですね。冬休みはクリスマスやお正月とイベントがたくさんあります。特別な日は生活リズムがみだれやすいですが、生活リズムがみだれたままだと冬休み明けの学校でつかれがでてしまいます。ゆうわくに負けずにメリハリをつけてすごしてくださいね。



こんなすごしかたはしていませんか…。寒いからといって室内でダラダラせずにあたたかくして外に出て体を動かしてくださいね。冷たい空気はみなさんの体を強くしてくれます。おそうじなどお家のお手伝いもおすすめです。がんばるとあせがでていい運動になりますよ。



冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40～60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！