SUKU² ほけんだより

12月

今月の保健目標

かぜに負けない体をつくろう

清原北小学校保健室

12月から2月ごろまで，寒い日が続きます。しかし，冬と言ってもお日様がポカポカ暖かく気持ちがいい日もありますね。タブレットやゲーム機器による視力低下を防ぐためにも，天気のいい日は積極的に外へ出たり，日を浴びたりしてみましょう！

～ホット！にするとホッとするいい話～

「う～寒い」と言いつつ薄着の人を見かけます。体を温めることは，風邪を予防したり疲れた気持ちをホッとさせたりしてくれます。上手に体を温めて，体と心をホッとさせてあげましょう☺

下着を着て，お腹をしまう

●体温を保つ役目だよ●

お風呂では湯船に浸かる

●温かいお湯に浸かって●

朝，温かい物を食べてくる

●ホットミルクやスープもおすすめ●

「しもやけ」「あかぎれ」増えています！！

みんなの「手」を見ると，想像以上にカサカサでびっくりすることがあります。

「しもやけ」や「あかぎれ」の予防は，手洗い後のハンカチにかかっています！

ポケットに清潔なハンカチを入れ，手を洗った後はしっかり拭きましょう！

お家では，寝る前などの保湿（クリームなどでしっとりさせること）もおすすめです！

「〇〇は成功のもと」

こくふだ先生には5歳の子供がいます。迎えに行った帰りの車で「今日の幼稚園何が楽しかった？ちょっと悲しいことあったりした？」なんて話しながら帰ってきます。楽しかったことはポンポンと出てきますが，悲しかったことや失敗したことは，やっぱりちょっと話しにくそうに言います。

「お友達に意地悪されて泣いちゃった。」

「そうかー，それは悲しいね。」

と言いつつよくよく聞いていくと…あれ？自分も意地悪していた！なんて失敗に気づくこともあります。

「失敗は成功のもと」

失敗から学ぶこともたくさんあります。大切なのはしっかり反省し，これからどうするか。だと思います。ぜひ，自分はどうかな？と考えてみてください。