



ひと  
おうちの人といっしょによみましょう。



白沢小学校  
保健室  
令和5年12月



いよいよ冬本番。寒い日が続いていますね。冬休みももうすぐですので、感染症に気をつけて、毎日元気に過ごしていきましょう。寒い日には、気温にあった服装を心がけてみましょう。また、軽い運動やストレッチなどをすると、体もポカポカしてくるのでおすすめです。

## 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

## ごあいさつ



趣味：バレーボール  
好きな食べ物：そば

11月27日から、白沢小の保健室で働く、池葉風香です。けがや病気のときはもちろん、悩みや心配事があるときにも、遠慮なく保健室に来てください。みなさんとこれから過ごす毎日がとても楽しみです。よろしくお願いたします。

## ちりょう治療、すんでいますか？



春に学校でいろいろな健康診断を行いましたね。中には病院での検査や治療が必要と言われた人もいます。まだ病院に行っていない人は、冬休みを利用して受診をしましょう。



### 保護者様へ

検診後に配付した結果のプリントが受診証明書となっております。受診の際に持参し、病院に記入してもらいましたら、学校まで提出してください。早めの治療をおすすめします。

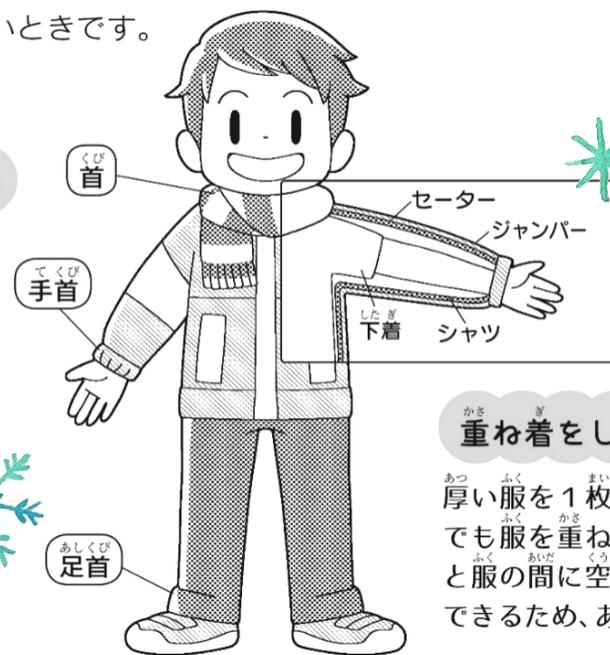
すで受診しており、証明書を提出していない方は、提出いただくか、受診した旨を学校までお知らせください。

## 衣服のあたたかい着方を工夫しよう！

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

### 「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



### 重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

## 2023年をふりかえって・・・

今年、みなさんは健康について、どんなことに気をつけられましたか？ 早寝早起きを頑張った、外で元気に遊んだ、ゲームやタブレットの使用時間に気をつけた・・・などたくさんあると思います。

2024年は、より健康的な生活ができるように、頑張りたいことを家族と話し合う時間が作れるとよいですね。

