

ほけんだより 12月号

中央小 保健室 R5. 12



だんだん寒くなってきましたね。
空気がとても乾燥していますが、元気にいっぱい
過ごしましょう。

水分をとろう！



水分補給が出来ていないと、異物をキャッチする鼻や
のどの粘膜が乾燥して、外へ追い出そうとする
「せん毛」の働きが弱くなり、ウイルスが鼻やのどで
増殖してしまいます。ウイルスを体内に入れないために
こめまに水分補給をしましょう。

心のつかれやストレスはからだの不調の原因にもなります。
まずは、自分はどうかを知るのは大切です。
早めに気がついて、心もからだも健康に
過ごしましょう。一人で悩まないで
周りに相談してね。



12月の保健目標

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルスに気を
つけよう ★ うがい手あらいをしよう

はみがき、わすれないで

むし歯は、冬に多くできるそうです。
冬休みだからと、歯みがきまで休んでいたら、
むし歯のばい菌は、あばれだしますよ。
食べたらはみがき、わすれずにね。

かがみ 鏡をみて
てんけん 点検してみよう

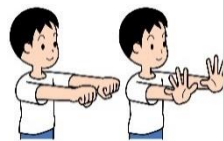


ひとり たの からだ うご うんどう
1人でも楽しく 体を動かせる運動をしようかします。

冬休みに一人でも取り組めるあなたにぴったりのおススメの運動をさがしてみませんか。
ザウルススキズルームの「運動診断」にぜひチャレンジしてみましょう。
中央小の児童の体力の傾向として、全ての学年において握力が低いようです。握力が低いと、投力（な
げる力）の低下にもつながってしまいます。
しかも握力の低下は、将来的な健康リスクを高める恐れもあるといわれています。
「握力向上」に着目して、各家庭で簡単にに取り組める内容をご紹介します。

1. グーパー体操

手に力を入れて、「開いて、閉じて」を行います。
年齢×10回がめやすです。例えば、10歳だと、
10×10=100回です。
お風呂に入りながらやると、効果バツグンです！！



2. 鉄棒のぶら下がり（ダンゴムシのポーズ）

ダンゴムシのように体を丸めて、ぶら下がってください。
10秒間がめやすです。



握力をつけるには、ジャングルジムで遊ぶ、タオルで綱引き、腕相撲、
手押し相撲などの遊びもあります。ぜひおうちで、家族でやってみてください。



楽しい冬休みを！！ よいお年をおむかえください。

は 歯をみがく 辰 たち

ことしも
よろしくね

ていね
いに
歯をみ
がこう



いろ
色をぬったら保健室へもってきてくださいね。かざらせてもらいます。