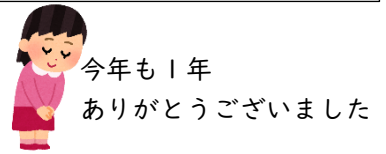


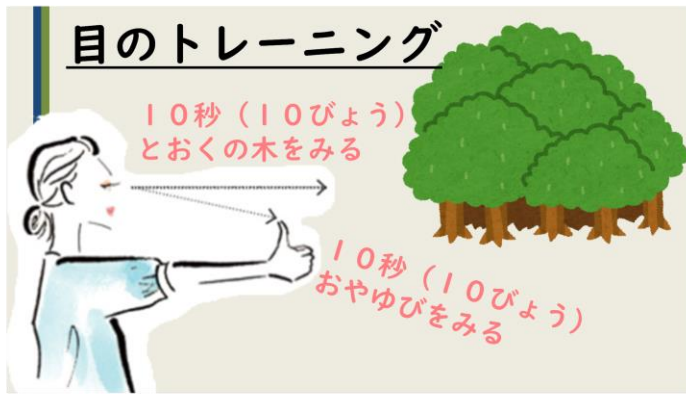
R7.12.24 No.9
山都町立蘇陽小学校
保健室
おうちの人とよんでくださいね



あすから冬休みです

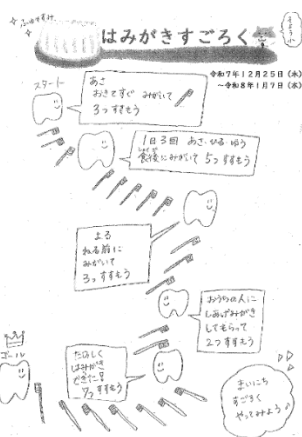
14日間の冬休みが始まります。感染症も流行しているので、自分たちでできることをして予防していきましょう。

12月18日(木)の児童集会では保健委員会から、目のトレーニング、姿勢、あいうべ体操について発表しました。ぜひ、冬休みの間にもやってみましょう。



はみがきすごろく

今年度の冬休みは「はみがきすごろく」を作成しました。出来たら進む、というシンプルなものです。一日の中で歯みがきを意識して過ごしてもらいたいという願いを込めています。「おうちの方に仕上げ磨きをしてもらって2コマ進む♪」も盛り込んでいます。ご協力いただけると嬉しいです。よろしくお願いします。

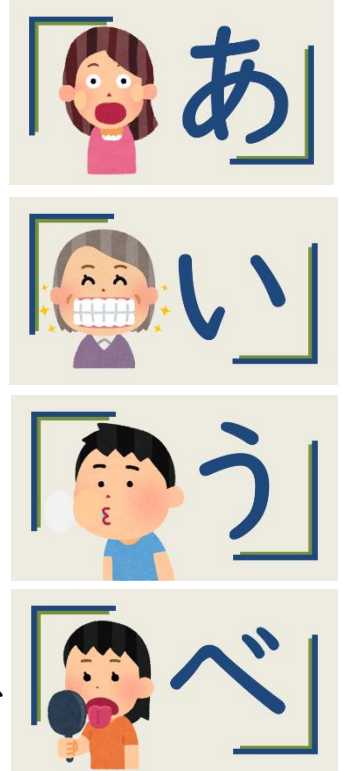


あいうべ体操

お口がぼかんとあいていると、どうしても口の中が乾燥してしまいます。そこへウイルスが入ってくると感染症にかかりやすくなります。

あいうべ体操は内科の先生が考案されたもので、舌を正しい位置にすることで口を閉じることができ、口呼吸から鼻呼吸へと改善していくものです。

ぜひ、お子様と一緒にご家族でやってみてください♪



食べすぎ、運動不足になりがちな季節

元気にカラダをうごかそう!



質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

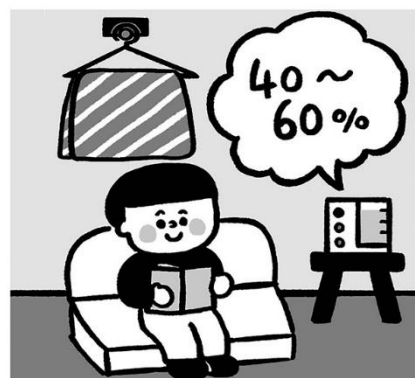
冬は湿度管理に注意しよう!

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を使って、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!

暖房をつけるときのやくそく

- 温度は低めの18～20度に設定する
- 1時間に1回は窓を開けて換気をする
- 湿度を保つ工夫を(水を入れたコップを置く、濡れたタオルを干す等)



便秘がちの人は試してみよう

- 朝起きてすぐにコップ1杯の水を飲む
- 野菜や海藻などの食物繊維の豊富な食べものをとる
- 出なくても決まった時間にトイレに行く

