

ほけんだよい

ふゆやす
冬休み号

大野小学校 保健室

ふゆやす 冬休みがはじまります

みなさんが楽しみにしている冬休みがはじまります。学校はしばらくお休みですが、その間も規則正しい生活を心がけ、2025年を元気にスタートできるようにしましょう。冬休み最終日に自分の生活をふり返ったとき、下のビンゴができるだけたくさん達成できるように、①～⑧に気をつけて過ごしましょう。

～冬休み けんこうビンゴ～

冬休み最終日やってみよう

①朝は早く起きた



②朝ごはんを毎日
たべた



③てあらい・うがい
をしっかりとできた



④動画やゲーム・
テレビは決めた
時間をまもれた



⑤外に出て体を
たくさん動かした



⑥ねる前には毎日
歯みがきをした



⑦夜ふかしはせず
に早めにねた



⑧おかしやジュースの
たべすぎにきをつけた

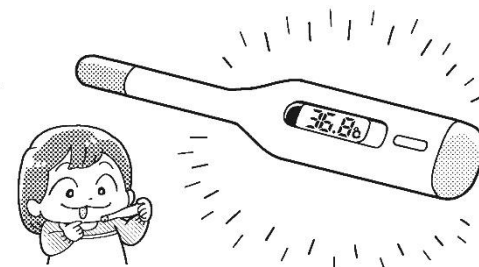


たいおん たいせつ けんこうじょうほう 体温は大切な健康情報の1つです

みなさんは、元気なときに体温を測ったことはありますか？体調が悪いときに測ることが多いかと思いますが、体温は自分の体の状態を知るための、大切な情報の1つです。「体温」「脈拍」「呼吸」「血圧」の4つの指標をあわせて「生命兆候（バイタルサイン）」ともよばれ、私たちが「生きている」ことを示す大事な指標でもあります。

自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、発熱することで、病原体とたたかう力（めんえき力）が高まるためです。平熱は人によってちがうので、健康なときに熱を測って、自分の平熱を知っておきましょう。



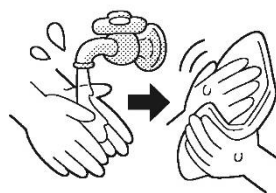
© 少年写真新聞社 2023

さむ かんそう み 寒さだけでなく乾燥からも身をまもろう

冬は、気温が低くて寒いだけでなく、湿度も上がりにくく、空気が乾燥しています。今回は、乾燥する季節に増える「ひび・あかぎれ」の予防方法を見てみましょう。

ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気がかんそうする季節は、皮ふもかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮ふを冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮ふを保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

© 少年写真新聞社 2024