

ほけんだより すこやか

沼崎小学校 保健室



あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？生活リズムが崩れてしまっていたら、少しずつ早起きをするように心がけ、生活リズムを戻していきましょう。

身体測定を実施します

〈日程〉

15日(月) 6年生、2年生 17日(水) 4年生
16日(火) 5年生、1年生 18日(木) 3年生

体操服の半そで・半ズボンで測定します。当日の服装にご注意ください。また、高い位置で髪を結んだり、頭頂部にヘアピンをつけたりしないでください。

健康手帳の持ち帰りについて

身体測定終了後、健康手帳を一度家庭に持ち帰ります。19日(金)に各家庭に返却し、23日(火)までに回収となります。4ページの身体測定結果を確認しましたら、5ページ「成長の記録 1月」の保護者印欄に、押印またはサインをお願いします。

体を効率良く温めて、免疫アップ!

3つの「首」をあたためよう

首、手首、足首の3つの「首」の周りは皮膚が薄く、太い動脈が皮膚の近くを通っています。この3つの「首」を温めると、温められた血液が全身を巡り、効率良く体を温めることができます。冬は「首」を守るような服装を選び、外出時にはネックウォーマーや手袋などを使用しましょう。

体を温める食べ物を食べよう

食べ物には体を温める食べ物と、体を冷やす食べ物があります。冬は体を温める食べ物を積極的に食べたり、スープなどの温かい料理を作ったりして、体を内側から温めましょう。

〈温める食べ物〉 牛肉、鶏肉、鮭、マグロ、サバ、人参、ねぎ、かぼちゃ、りんご、こんにゃく、しいたけ、納豆、ヨーグルトなど

〈冷やす食べ物〉 豚肉、あさり、パン、ナス、トマト、キュウリ、レタス、白菜、バナナ、パイナップル、みかんなど



ポケットに手を入れて歩いていませんか？

登下校時や廊下ですれ違う時などに、ポケットに手を入れて歩いている児童の姿をよく見かけるようになりました。ポケットに手を入れて歩いていると、つまずいて転んだ時などに手をつくことができず、顔や頭をけがしてしまいます。また、前かがみになることで、姿勢も悪くなってしまいます。お子様の普段の様子はどうでしょうか？ポケットに手を入れることが癖になっていたら、意識して手を出すように声掛けをお願いします。

寒い日は手袋を使う
のもいいね!

