



ほけんだより 12月号

令和5年 12月5日

松梅校小学部

保健室

今年も残すところ、あと1か月になりました。朝と夜は、一段と寒くなってきましたね。佐賀県内では、11月15日に、インフルエンザ流行発生警報が発表されました。松梅小学校では11月上旬に学年閉鎖になり、その後は落ち着いていますが、佐賀県内や佐賀市内では、まだまだ流行しているようです。

例年、12月中旬頃から感染性胃腸炎も流行しはじめます。元気に冬休みを迎えられるように、手洗い、うがい、換気をしっかりしましょう。



冷やしてはいけない3つの首は!?



健康のためには、外で体を動かすことも大切ですが、体が冷えると、かぜをひきやすくなります。

外に出るときは、上着を着るなどして、体が冷えないように気をつけましょう。

特に3つの首を温めると、効率よく体を温めることができます。



あたためていますか?

3つのくび

マフラー

手ぶくろ

くつ下



ネックウォーマー

長そで

タイツ・レギンス



学校でも家でも... 大そうじで健康に!



もうすぐ冬休み。学校でも大そうじをしますが、おうちでもそれぞれ年末に予定されているかもしれませんね。たまったよごれやホコリをおとし、使わないものを片付ける... こうした身の回りの「清潔」や「整理整頓」も実は、毎日を健康に過ごすための大事なポイントなのです。さらに、力を入れてふきそうじをしたり、重いものを運んだりするので、自然と体を動かすことにもつながります。



ぞうきんがけ

ゆかをおすように、ゆっくり力を入れて拭くことで、上半身全体の筋力強化につながります。



まどふき

まど拭きは足や背中 of 筋肉のトレーニングになります。下の方を拭くときは、スクワットするような感覚でやるのがおすすめです。



ふろそうじ

浴そうやゆかをみがくときに、体をひねるように意識すると、お腹の両側の筋肉のトレーニングになります。みがく手を左右入れかえるとより効果的です。

寒い日が続く、外で遊ぶよりもあたたかい家の中でゲーム... という人も多いのでは? 一生懸命にそうじをすれば、気持ちもスッキリします。1年最後の大事な仕事! きれいにして新しい年をむかえましょう。