

# すこやか



令和6年12月3日  
西栗栖小学校 保健室

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みです。現在、西栗栖小学校ではインフルエンザにかかった人はいませんが、空気が乾燥してきてウイルスの活動は活発になっています。規則正しい生活で体調を崩さないようにし、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

大休みに持久走チャレンジが始まっていますね。みなさんが安全に走ることができるように、やってほしい6つのことがあります。

## 1 下着を着よう

下着を着ると、下着が汗をすいとって、体が冷えるのを防いでくれます。

## 2 汗をふこう

走ったあとに汗をふかないと、かいた汗が冷えて体が冷たくなり、かぜをひく原因になります。

## 3 水分補給をしよう

運動をしたあとの体は水分が不足します。必ず十分な量の水が入ったすいとうを持ってきてください。

## 4 自分にあったくつをはこう



自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転くつがぬげやすく、転びやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。

## 5 教室にもどる前に手洗いうがいをしよう

感染症が流行しやすい時期です。外から教室にもどるときは、手洗いうがいをしてウイルスを持ちこまないようにしましょう。



## 6 自分で毎日、健康チェックをしよう

□からだがだるい □頭がいたい □のどがいたい □せき、くしゃみ、鼻水が出る  
□食欲がない □寒気がする □熱っぽい □顔色が悪い

★一つでも思いあたることがあったり、いつもと比べて「何かへんだな？」と感じたりしたら、おうちの人に話しましょう。学校では先生に話してくださいね。

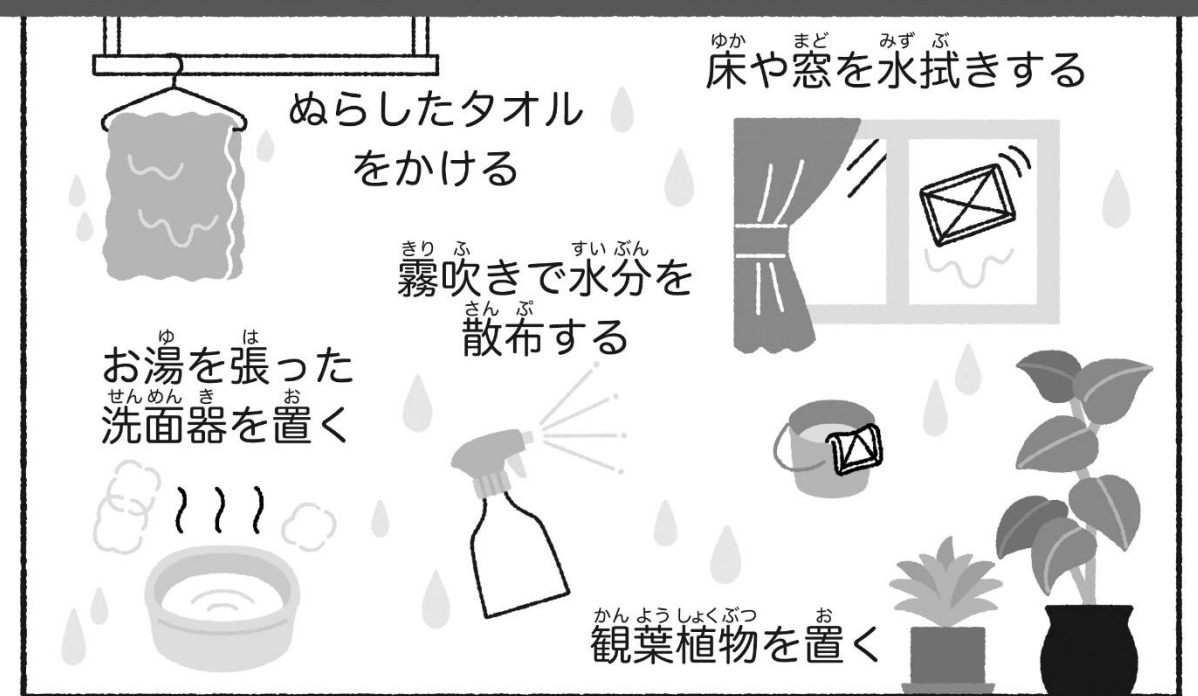
# だいじ 大事です



## ふゆ すいぶんほきゅう 冬の水分補給

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスは、乾燥した空気を好みます。また、乾燥するとお肌のトラブルも増える時期です。乾燥の基本対策として「加湿」と「水分補給」があります。冬の屋外は乾燥した気候でカラカラです。そして室内も空調（暖房）でカラカラです。そのため、体も乾燥しやすくなるので、水分補給が大切です。こまめに水分補給をして、激しい運動をしたときや、暖房の場所にいるときは特に注意して過ごしましょう。

## 部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



### 危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



### 夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



### 食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう