



下野市立細谷小学校
保健室
令和6年12月 発行

12月の保健目標：かぜに負けないじょうぶな体をつくろう

はやいもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさんの中には、これから迎えるクリスマスや冬休み、お正月などに胸をはずませている人もいるでしょう。ですが油断は禁物です。みなさんが楽しみにしている冬休みは、様々な感染症が流行したり、生活習慣の乱れによって体調を崩しやすくなる時期でもあります。せっかくの冬休みを楽しく元気に過ごすためにも、できるだけ普段と変わらない生活リズムを心掛けましょう。



もうすぐ冬休み
思いっきり
がんばる
が楽しむ
ための
合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが、すべての基本となるのは心身の健康です。

- ふ** くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- に** っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ま** ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- け** んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- な** んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思われぬトラブルに。
- い** つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

☆冬休み中に受診をしましょう!☆

健康診断後の受診は済んでいますか？今回、冬期休業前に11月末現在で歯科検診後の受診が済んでいない人に、「歯科検診結果のお知らせ」を再度配付します。これは、6月の健康診断後に配付したものと同じです。歯は、虫歯や歯列・咬合、歯石に関する所見が多く、早めの受診が大切です。早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

SNSの 使い方を 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは楽しくてつい時間を忘れがち。でも、使い方をまちがえると困ったことになります。

SNSで知り合った人に会う
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

悪口を書き込む
冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。

自分の写真をUPする
知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

乾燥肌を 防ごう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

- 体をごしごし洗わない
- 保湿クリームを使う
- 加湿器を使う
- 42℃以上の熱いお湯に長くつからない

◆◆冬休み中のLEBERの入力について◆◆

冬休み中は、LEBERへの入力はなしで差し支えありません。元気にお過ごしください。冬休み明けから入力を再開してください。よろしくお願いいたします。