

おおさかしりついくえいしょうがっこう ほけんしつ
大阪市立生江小学校 保健室 2022.12

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標は・・・

さむ ま からだ つく
寒さに負けない体を作ろう!! です。

たの ぎょうじ がつき ま ふゆやす ふゆやす しゅくだい
楽しい行事がたくさん2学期でしたが、あっという間に冬休みですね。冬休みは宿題もしつつ、のんびり過ごして
こころ からだ
心も体もリフレッシュしましょう。

ふゆ たいちよう くず のこ すく がつき がつき げんき どうこう はや はや こころ たい
冬は体調を崩しやすくなるので、残り少ない2学期と3学期も元気に登校できるように、早ね・早おきを心がけて、体
ちよう き
調には気をつけましょう!

さむ ふゆ

寒い冬をのいこえよう!!

さむ ま からだ つく
寒さに負けない体を作るためには、きそく ただ せいかつしゅうかん からだ ひ
きおん ひく はや はや
気温が低くなり、早ね・早おきができなくなったり、外に出なくなったりしがちですが、強い体を作るために

できることを頑張ってみましょう!!

はや はや
早ね・早おき



けんこう 健康なからだをつくる基本!

しっかり睡眠をとりましょう。

た
しっかり食べる



ごはん た しゅうか
ご飯を食べると、消化のために

ないぞう はたら
内臓が働いてからだが温まります!

ゆ
お湯につかる



お風呂につかると、からだが温まるだけ

でなく、つか やわ こうか
でなく、疲れを和らげる効果もあります!

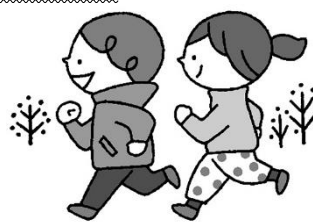
じょうず ふく
上手に服えらび



きおん にあわせた ふうく き
気温にあわせた服を着て、からだを温めましょう。

かさ ぎ へや なか そと ちようせつ
重ね着をすると、部屋の中と外で調節しやすくなりますよ!

うんどう
てきどな運動



うんどう
運動をすると筋肉が働き、からだが温まります!

さむ ふゆ そと て うんどう
寒い冬こそ、外に出て運動をしましょう!

スマホやゲームに夢中になりすぎていないかな？



2学期の発育測定の際に、ドライアイのお話と一緒に、ゲームやスマホの使い方についても話をしました。

目に優しい生活ができていますか？ゲームやスマホを使う時間は守っていますか？寝不足になっていませんか？

「自分はどうかな?」と振り返ってみてください。「できていなかったかも…。」と思った人はもう一度、使い方について考えてみてくださいね。

からだ、カラカラ…

ふゆ すい ぶん

冬もこまめに水分ほきゅう!



ふゆ 冬になると、くうき かんそう 空気が乾燥して、かぜ・インフルエンザや、ひふのトラブルが
ふ 増えてきます。かんそうたいさく 乾燥対策として「かしつ 加湿」がありますが、「すいぶんほきゅう 水分補給」もわす
れな
い
て
く
だ
さ
い
!!

ふゆ なつ あせ すく て すいぶん
冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に

き そと かぜ くうき かんそう へ や なか
気がつきにくくなります。でも、外はかわいた風で空気が乾燥しています…。部屋の中でもエアコンやヒ

つか くうき かんそう かんそう くうき なか わたし
ーター、ストーブを使っていると空気が乾燥します。乾燥した空気の中ですごしていると、私たちのから

かんそう あせ しぜん なか すいぶん て
だも乾燥しやすくなり、汗をかかなくても、自然とからだの中の水分が出ていっているのです。

夏^{なつ}のように冷^{つめ}たい飲^のみ物^{もの}を飲^のむ必要^{ひつよう}はありません。あたたかいものでも大丈夫^{だいじょうぶ}なので、忘^{わす}れずにこまめに水分^{すいぶんほきゅう}補給^{ほきゅう}をしましょう！