



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

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。

楽しい行事がたくさんのがったくしたが、あつ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
心も体もリフレッシュしましょう。

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・早起きを心がけて、体
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！！

寒さに負けない体を作るためには、きそく正しい生活習慣と体を冷やさないことが大切です。

気温が低くなり、早ね・早起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・早起き



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



ご飯を食べると、消化のために

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、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



気温にあわせた服を着て、からだを温めましょう。

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



運動をすると筋肉が働き、からだが温まります!

寒い冬こそ、外に出て運動をしましょう!

むちゅう スマホやゲームに夢中になりすぎていいないかな？



2学期の発育測定の時に、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。
めに優しい生活ができますか？ゲームやスマホを使う時間は守っていますか？寝不足になってしまいませんか？

「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… 冬もこまめに水分補給！



冬になると、空気が乾燥して、かぜ・インフルエンザや、ひふのトラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、「水分補給」も忘れないでください!!

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出していく水分に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。

夏のように冷たい飲み物を飲む必要はありません。あたたかいものでも大丈夫なので、忘れずにこまめに水分補給をしましょう！