



今年ものこりわずかとなりました。12月は、1年で最後の月。いろいろな出来事をふり返るよいチャンスです。みなさんにとって、この一年は、どんな年でしたか？おうちの人とゆっくり話してみるのもよいですね。むし歯や体のことなどで気になることがあれば、治療しておきましょう。

12月の保健目標 かぜを予防しよう

かぜの予防法

☆栄養をじゅうぶんに

→エネルギーを補給して、体力をつけよう。



☆休養をじゅうぶんに

→すいみんで体力を回復させよう。



☆人ごみへは出かけないようにする

→人ごみにはウイルスがいっぱいです。



☆1時間に1回、部屋の空気の入れかえ

→暖房で乾燥した空気は、ウイルスにとって快適です。



☆リラックスも大切

→ストレスは体のていこう力をダウントさせます。

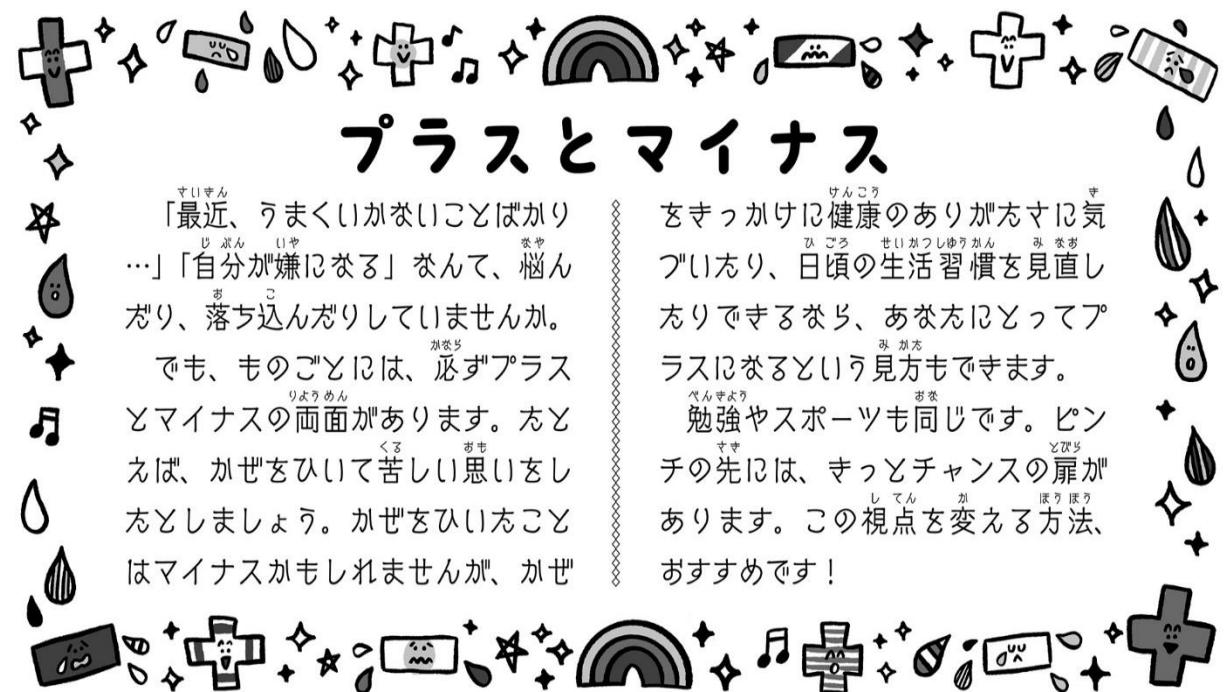


おおさかしりつ みなみたなべしょうがっこう ほけんしつ
大阪市立南田辺小学校 保健室
令和7(2025)年12月



12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で昼の時間が最も短く、夜が最も長い日です。この日は、昔から、かぼちゃを食べる、ゆず湯に入るとかぜをひかないならわしがあります。実際、かぼちゃにはビタミンAがたっぷり入っています。ビタミンAには、風邪のウイルスが侵入する喉や鼻粘膜を健康に保つ働きがあります。また、ゆずには、体を温める、血のめぐりをよくする、風邪を予防する効果があります。冬至には、かぼちゃとゆずの二大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう。



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことがばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんか、かぜ

をきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなり、あなたにとってプラスになるという見方もできます。勉強やスポーツも同じです。ピッチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！

保護者の方へ

2学期の発育測定の記録については、昨年度までは手書きしたものをお渡していましたが、今年度より、1学期同様「健康診断の記録」として印刷したものをお渡しします。通知表と一緒に2学期の終わりに配付させていただきます。

11月の保健だよりに記載していました、保冷剤のご協力ありがとうございました。大切に使わせていただきます。