ほけんだより 1月

令和４年１月１９日
下伊場野小保健室

文責：小野寺

新しい１年が始まり，１月１１日の登校日には全員の元気な姿を見ることができ，嬉しく思いました。

冬休みのメディアコントロールチャレンジでは，“できた（○）”が１つ以上ついているカードが多くありました。また，提出日に全員のファイルがそろい，みなさんの意欲を感じることができ，とても良い１年のスタートを切ることができました。（感想等は裏面をご覧ください。）

“冬休みモード”から切りかえ！

食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。

コロナ予防！

インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。

寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。

夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

冬のケガに気を付けよう

●ポケットから手を出して歩こう！

転んだ時，真っ先に助けてくれるのは自分の両手です。服のポケットには手を入れず，とっさの時に地面に手を付けるようにしましょう。

●すべりやすい場所では，あわてずに！

雪が積もっていたり凍っている場所は，滑りやすく危険です。小さな歩幅で足の裏全体を地面につけてゆっくり歩きましょう。（ペンギンのように歩くと良いですよ）

体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？

見わけるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

こたえ
にんじん　れんこん　ねぎ
ニンニク　しょうが　カボチャ
なっとう　ねぎ　ニラ