

12
月

ほけんだより

令和7年 12月 22日
台東区立大正小学校
保健室

いよいよ冬休み。冬休みは、クリスマスやお正月があり、楽しみにしている人も多いと思います。ついつい食べ過ぎたり、夜更かしをしたりして生活リズムがくずれると、体力も弱まり風邪や感染症になる可能性が高くなります。冬休みも規則正しい生活を心がけ、3学期の始業式では皆さんの元気な顔を見せてください。

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう、

1日5分!

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になります。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かすことができるのでやってみましょう。

運動の2つの効果

- 勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- 適度に体を動かすと免疫力アップに

寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。



あったかい重ね着のポイント

 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。

 外側は風を通さない

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃さないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。

 2~4枚の重ね着

体から発生した熱が服と服の間に溜まり暖かくなるので、着の枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎてでも脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



あさがおカードについて

冬休み前にあさがおカードを配付します。冬休み中の、始めと終わりの8日間の生活リズム等について尋ねます。忘れず記入し、冬休み明けに提出してください。

