



# ほけんだより



くわな特別支援学校  
保健室

もうすぐ冬休みがやってきます。冬休みはクリスマスやお正月など、楽しいことがたくさんありますね。長い休みに入ると、ついゆっくりし過ぎてしまう人もいると思います。楽しい冬休みにするためにも、規則正しい生活を心がけ、適度に体を動かしましょう！また3学期に、みなさんの元気な姿を見せてくださいね★

## 冬休みを健康に過ごすために

①生活リズムを崩さずに！	②毎日体を動かそう	③感染症対策をしよう
 <p>冬休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」を中心とした学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。</p> <p>テレビやスマホの見すぎには要注意！</p>	 <p>年末年始は運動不足になります。おいしいご飯をつい食べ過ぎてしまうことも…。散歩やストレッチなど、少しでもいいので毎日運動するようにしましょう！</p>	 <p>こまめに手洗い、うがいをしましょう。くしゃみやせきをする時には、マスクをつけて、服の袖やハンカチなどで口をおおったりして、「せきエチケット」を守りましょう。</p>
④体をあたためよう	⑤けがや事故に気をつけよう	⑥冬の肌トラブルに注意！
 <p>3つの首である「首」「手首」「足首」は、太い血管が皮膚の近くを通っており、気温の変化による影響を受けやすいところです。これらを温めると、効率的に全身を温めることができます。首元が閉じた服や長い靴下、手袋などで、3つの首を温めましょう。</p>	 <p>ポケットに手を入れたまま歩くと、転んだ時に手をつけず、大きなけがにつながるおそれがあります。また、湯たんぽやカイロなどが長時間同じ場所に当たることで起こる低温やけどにも、十分に気をつけましょう。</p>	 <p>冬は肌が乾燥しやすく、あかぎれやしもやけなどの肌トラブルが起こりやすいです。肌の乾燥が気になる場合や、あかぎれがある場合には、肌を清潔にして、こまめに保湿剤をぬりましょう。</p>

1日5分！

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、つい運動不足になります。しかし、体を動かさずにはいると、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と体を動かせます。

運動の2つの効果

- 燃焼の合間に酸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。

冬休みも元気に過ごそう

冬の心のリフレッシュ

# はみかぎカレンダー

12~1  
月

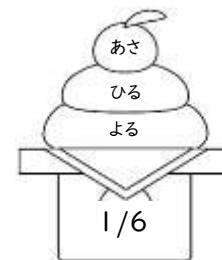
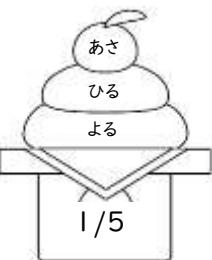
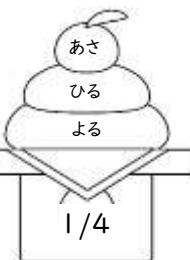
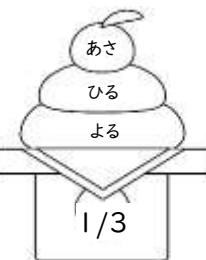
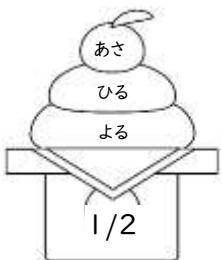
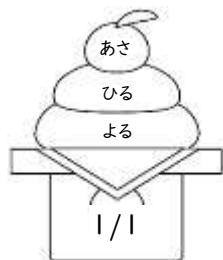
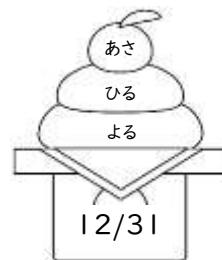
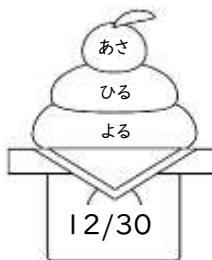
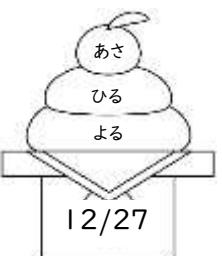
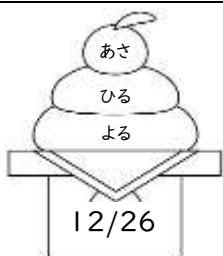
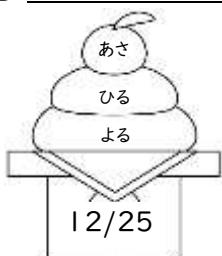
は  
歯みがきができるたら

いろ  
ぬ  
色を塗ろう!



なまえ  
名前

スタート



## ポイント

◆歯ブラシは「えんぴつ持ち」をして、  
かるちから 軽い力でみがきましょう。

◆1本ずつていねいにみがきましょう。  
は うらがわ わす 齒の裏側も忘れずに!

## メディア（スマホ、テレビ、ゲームなど）から離れる工夫をしよう！

スマホやテレビ、ゲームなどのメディアは、日常生活と切り離せない時代になってきました。

特に冬休みは、家で過ごす時間が増え、スマホやテレビの画面を見る時間も増えてしまがちです。

しかし、長時間メディアを使用すると、心や体の調子をくずしてしまうことがあります。

メディアうまく付き合い、心も体も元気に過ごすために、メディアからはなれる時間をつくりましょう！

### メディアを使いすぎると…



つかれ目や視力が下がる原因になる



集中力が下がる

画面から出る明るい光（ブルーライト）が  
のうおねふそく 脳を起こさせて、寝不足になる



のうやすじかん 脳が休む時間がなくなり、  
ふあんかな 不安やなやみを感じやすくなる



### ～メディアから離れるために、こんな過ごし方もあります～

おうちの人との  
じかん す 時間を過ごす



トランプなどの  
カードゲームをする



ほんよ 本を読む



いえ てつだ 家のお手伝いをする

