



ほけんだより



とくべつしえんがっこう
くわな特別支援学校
ほけんしつ
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！



冬休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。
テレビやスマホの見すぎには要注意！

②毎日体を動かそう



年末年始は運動不足になりがちです。
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！

③感染症対策をしよう



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、マスクをつけたり、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。

④体をあたためよう



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。

⑤けがや事故に気をつけよう



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によって起こる低温やけどにも、十分に気をつけましょう。

⑥冬の肌トラブルに注意！



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。



1日5分！

体と心のリフレッシュ



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がちです。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、気分までも沈みやすくなります。
家の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せます。

勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
過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。

はみがきカレンダー

12~1月

はみがきができたなら
いろぬ色を塗ろう!



スタート

なまえ
名前



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本ずついねいにみがきましょう。
はうらがわわす歯の裏側も忘れずに!

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いがちです。
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。
メディアとうまく付き合い、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...



つかれめしりよくさげんいん
つかれ目や視力が下がる原因になる



しゅうちゅうりよくさ
集中力が下がる

がめんであかひかり
画面から出る明るい光（ブルーライト）が
のうおこささせて、ねぶそく
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、こんな過ごし方もおすすめです～

ひと
おうちのひととの
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



いえてっだ
家のお手伝いをする

