

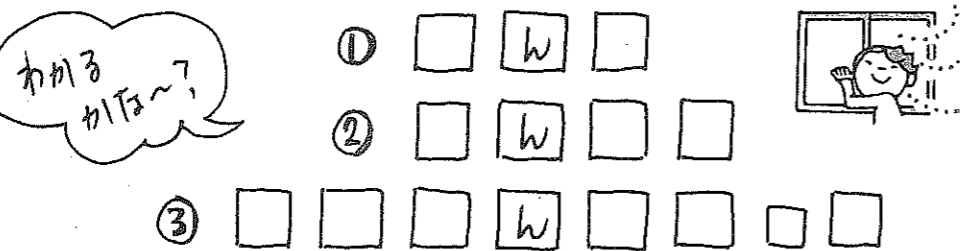
# ほっんだより 12月

阿賀小学校 保健室  
令和5年12月発行

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬をこせると言われています。これからイベントが盛りだくさんで楽しい季節ですが、自分のからだのこと、後回しにしないでください。ウイルスなどから、からだを守る免疫力を強化して、元気に冬を走り抜けましょう!!

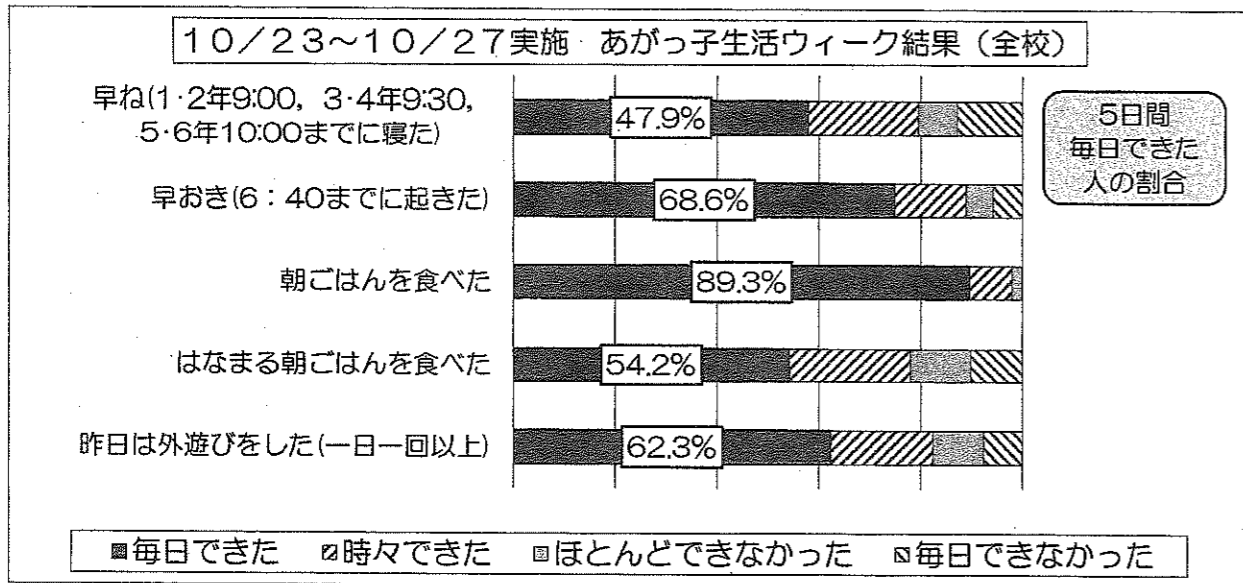


## さむいと、サボりがちなこと、ベスト3



- ヒント**
- ① ウイルスを追い出すために、1時間に1回はしょう!
  - ② さむくても、外でからだも動かそう。体力もアップするよ!
  - ③ 夏はほめにかけていても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です。

## 2学期の「あが子生活ウィーク」の結果です



1学期(6月)のときと比べて、「早寝」ができた人がいきました。でも、「外遊び」をする人が約2倍に増えていました。冬休みも元気に楽しむために、日々の生活習慣に気をくばりましょう。

# 免疫力アップ! 生活習慣も見直そう!

冬休み中のAさん・Bさん・Cさん。この時期には、免疫力が落ちてウイルスにやられやすくなるかも…。免疫力を上げる生活習慣も一緒に確認してみよう!!



**Aさん**  
見たいテレビがいっぱい!!  
夜ふかしあるぞー!!

↓ 毎日...

**Bさん**  
クリスマスに  
お正月。好きなものだけ  
いっぱい食べるぞー!!

↓ 毎日...

**Cさん**  
だらだら。  
ごろごろし放題!!  
冬休み、さいごー!!

↓ 毎日...

- 布団に入ってからスマホタイム。
- 好きなものは、食べない。
- 1日中、スマホやゲームばかり。
- 起きられなくて朝ごはん。
- おやつは、好きだけ。
- 外遊びはしない。

## 免疫力アップのために、見直してチャレンジしよう!!

- 朝ごはんを食べよう。
- 野菜もお肉もバランスよく食べよう。
- 部屋の掃除や家の手伝いもしよう。
- 毎日、朝日をおひて1日もスタートしよう。
- 朝ごはんからしっかり食べよう。
- 散歩や軽い運動も取り入れてみよう。

**睡眠不足は免疫力の敵**  
からだもメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早寝早起きを心がけよう。

**栄養不足は免疫力の敵**  
栄養が足りていないと病気もたかえませw。バランスのお食事でも免疫力をアップ!!

**運動不足は免疫力の敵**  
運動(は)いと、体力がダウン。筋肉も動かして、体温も上げて免疫力の働きも助けよう。

1月に3日目の「あが子生活ウィーク」があります。生活習慣、向上しているといいね!!