

# ほけんだより 12月

下妻市立大室小学校

☆ おうちのひとといっしょによみましょう ☆

## 暖房器具がエアコンに変わりました!

教室の暖房が、石油ストーブからエアコンになります。エアコンを使用することで、教室でのストーブによるやけどの心配はなくなりましたが、特別教室では今まで通り石油ストーブを使います。特別教室で学習するときは、やけどに注意してください。

## もし「やけど」をしたら

すぐに水道の水を流しながら、痛みが軽くなるまで冷やしましょう。やけどをした部分をしっかりと冷やせば、皮膚の深い部分までやけどが進むことをおさえてくれます。やけどの後に水ぶくれができることがありますが、水ぶくれには傷を守って治す働きがあります。つぶさないようにしましょう。



## お茶うがい実施中です

かぜやインフルエンザの予防のひとつとして、3月頃までお茶うがいをします。ぬるま湯程度に冷ましたお茶を水筒に入れて、お子様に持たせてください。



## 12月の保健行事

- 12月 1日(日) 大室地区 歩け歩け大会
- 12月 5日(木) 清潔調べ
- 12月23日(月) クリーンデー

## 欠席ゼロの日

現在 3日



## 4年生にお知らせします

1月24日(金)に、小児生活習慣病予防健診を実施します。12月中に調査票を配付しますので、「保健関係」の封筒に入れて提出してください。



## 12月のほけんもくひょう

# 寒さに負けない体をつくろう

「かぜの予防」・・・うがい、手洗い、マスクのほかには何ができるかな?

### 部屋の中を快適に

暖房はひかえめにして、加湿器などで湿度を補おう



うるおいが大切!

温度 20～22℃  
湿度 50～70%  
くらいがいいね

こまめに換気をしよう



よごれた空気と新しい空気を入れかえよう

### 厚着をしすぎない

暑くて汗でぬれてしまうのはよくないよ



### かぜに負けない体をつくる

十分に睡眠をとろう



体を休めてね

好き嫌いをしないでしっかりと食べよう



栄養バッチリ

### 外で体を動かそう

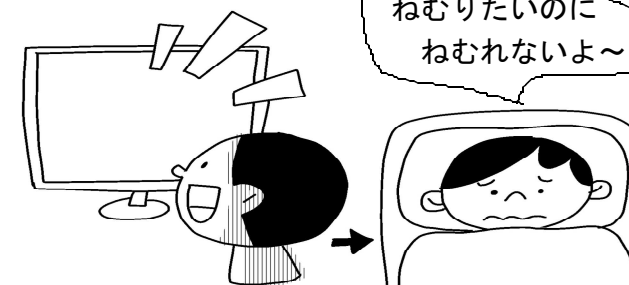


子どもは風の子!

## すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにささう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。



ねむりたいのにねむれないよ～