

すこやか12月

しづしょうがっこう
志津小学校 ほけんだより

令和4年12月23日(金)

おうちの人とよみましょう。

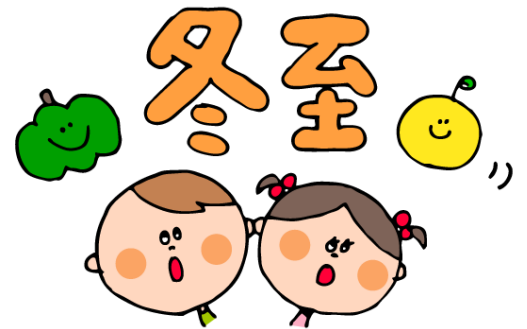
長かった2学期も今日で終わり、冬休みがやってきますね。みなさんにとって、どんな2学期だったでしょうか。校外学習や城リンピック、修学旅行、音楽会…たくさんの行事がありました。毎日の学校生活の中でも、あいさつをがんばった人、ろうかを歩くようにがんばった人、毎日元気にすごせるようにがんばった人、いろいろな人がいると思います。自分の生活をふり返り、『ここはがんばったな!』と思えることを1つでも多く見つけられるといいですね。

大変寒い日が続きます。冬休みの間も、早ね・早おき・朝ごはんを心がけて元気いっぱいすごしましょう! 3学期も元気な笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



❖2022年の冬至は、12月22日(木)です❖

『冬至』とは、1年の中で一番お昼の時間が短く、夜の時間が長い日のことです。お昼の時間が短くなる冬は、太陽が出ている時間が短いので、気温が低くなります。冬至には、ゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりする風習があります。ゆず湯には、身体を温める効果があり、風邪などの感染症にかかりにくくなります。また、かぼちゃにはビタミンなどの栄養素がたくさん入っているので、身体を強くすることに役立ちます。



❖朝ごはんを食べる❖



朝ごはんを食べると、かむことや栄養素を身体に吸収するために内臓が動き出し、身体の中から温めることができます。

❖運動をする❖



適度な運動をすることで、菌やウイルスに負けない強い身体をつくることができます。汗をかいたらきれいなタオルでふくことも忘れずに。

❖しっかりと寝る❖



しっかりと寝ることで、免疫力が上がり、かぜを引きにくくなります。習い事などで忙しい人も22時にはぐっすり眠るのが理想的です。





感染症について

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから4年目になり、みなさんも感染症対策が上手になってきた頃でしょうか。今年は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザが流行すると言われており、その他にも水ぼうそうやおたふくかぜなどにかかっている人もいます。一度、いつもしている感染症対策を振り返り、十分にできているか確認してみましょう。

手洗い

きちんと手を洗えていますか？指と指の間、爪の間は洗い残しが多いところです。特にしっかりと洗うように心がけましょう。洗った後は、きれいなハンカチやタオルでふくことも忘れずに。



マスクの着用

マスクは正しくつけられていますか？菌やウイルスは鼻や口から出てきます。マスクをつける際には、鼻も口もかかっているかどうか確認しましょう。周りのお友達と距離がとれるときにはマスクを外してもよいことになっていますが、マスクを外すときにはしゃべらないように気をつけましょう。

正しいマスクの着用



自分の健康、そして周りの人の健康を守るためにも、今自分にできる感染症対策に取り組んでみましょう。

