



3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？

今年も1年、みなさんが心も体も元気に過ごせますように。

まず、風邪やインフルエンザにかからないように手洗いや咳エチケット(マスク)など予防をしっかりとしましょう。

冬のけが注意報！



寒いからポケットで手を温めよう。

1. 転倒による打撲や捻挫に注意！
寒くなると、ポケットに手を入れていたり、筋肉が緊張したりしてケガの危険が増えます。
→運動前には準備運動をして体を温めましょう。また、ポケットから手を出しておきましょう。

このまま眠ってしまうよ。



2. 低温やけどに注意！
電気カーペットや使い捨てカイロなど、低温であっても長い時間使っているとやけどをすることがあります。
→使いながら寝ないように気をつけましょう。



あついよー☹

3. ストーブでのやけどに注意！
ストーブに触ると、やけどをする危険があります。
→ストーブ近くで遊んだり走ったりしないようにしましょう。

てあし 手足のストレッチ

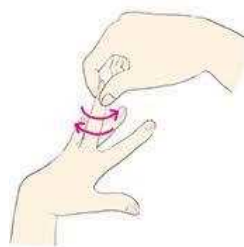
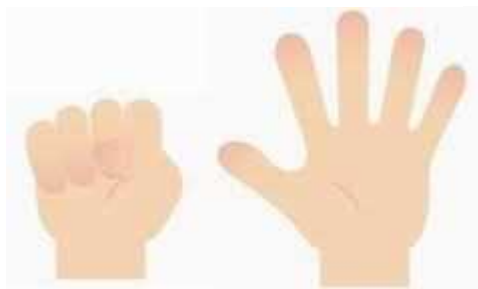
★このストレッチは、手足の血液の流れをよくして温めてくれ、手足のむくみをとってくれるのでスッキリします。とくにお風呂の中ですると効果的です。

手や足の指に力を入れグーをして一気に開

指を一本ずつくるくる回すようにマッサージする

足の指の間に手の指を入れる

足の甲をそらす



免疫力をアップし元気に冬をのりきろう！！



免疫とは…体の外から入ってくるウイルスや細菌を体の中で自然になおそうとする力のことです。

免疫力がつくと、風邪やインフルエンザにかかりにくくなるんですね。



免疫力をつけるには…




私は知っているよ。よく寝るといいのよ。
1日に6～8時間は、寝ることが大切なの。



※土曜・日曜日など、休みの日に遅くまでおきていたり朝遅くまで寝ていたりすると、からだがつ疲れやすくなることがあります。休日の生活リズムも大事です。

ごはんも3食、しっかり食べるといいんだよ。お野菜とか食べるとうんちが出やすくなっておなかがスッキリ。



ちなみに、私は、朝起きてコップ一杯のお湯を飲み、毎朝キャベツを食べています。そうすると一日調子がいいですよ。みなさんは何か心がけていることは  ですか？

今年のけんこうもくひょうを 決めよう



おうちの方へ

かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします！

熱は？

鼻水は？

せきは？

のどの痛みは？

吐き気は？

下痢は？

体のだるさは？

体の痛みは？

