



令和7年12月
鶴ヶ島市立南小学校
保健室

12月になり、寒さも本格的になってきました。長ズボンにしたり、トップスの下にヒートテックの下着を着たりなど、暖かい服装で過ごしましょう。また、寒い冬こそ業間休みや昼休みに校庭でたくさん遊び、からだを温めましょう。12月25日からいよいよ冬休みです。引き続き、手洗いなどの感染症予防をするとともに、早ね早起きなど規則正しい生活でウイルスや寒さに負けない強いからだをつくり、健康に過ごしましょう。

たのしく！安全に！健康に！冬休みを過ごそう

冬はケガをしやすくない？！

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！

ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

生活習慣が乱れないように
気をつけよう

外で遊ぼう

3食しっかり食べよう

ゲームやスマホは時間を決めてやろう

決まった時間にねて、起きよう

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！

朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。

しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。

ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。

シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。

気持ちの良いトイレの使い方できていますか？

たくさんトイレットペーパーをだしていませんか？必要な分、まきとって使いましょう。大量のトイレットペーパーを流すとトイレが詰まってしまいます。

最後はしっかりレバーを押して流しましょう。流れたか確認してからトイレを出しましょう。

うんちの色や形、おしっここの色もしっかり確認しましょう。

【1月発育測定】

身長・体重をはかります。

1月9日（金）	なかよし・5年・6年
1月13日（火）	3年・4年
1月14日（水）	1年・2年

髪を結ぶ位置に気を付けてください。下のほうで結んでください。

