



令和6年12月2日

向洋小学校 保健室

No.15

長子配付

12月の保健目標「寒さに負けない体をつくろう」



首・手首・足首には、太い血管が集まっています。マフラーや手袋、くつ下で3つの首を温めると、体も温まります。

しめつけるような服装は、血流が悪くなるので、ゆったりとした服を着るのがおすすめです。

38~40℃くらいのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管がひろがって血流がよくなり、体の芯から温まります。リラックス効果もあります。

12月21日は「冬至」といって、1年で1番夜が長い日です。冬至の日にゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。みなさんも、ぜひ、やってみてください。



11月の生活カレンダーの結果をお知らせします

	めあて	7日中6日以上できた人
1年生	あさ、よるのはみがきを まい日する。	3人中2人(67%)
2年生	どうが・テレビを1日1時間までにする。	9人中4人(44%)
3年生	外から帰ってきたら、手あらい・うがいをする。	4人中3人(75%)
4年生	9時15分には ふとんに入る。	9人中4人(44%)
5年生	早寝(10:00)早起き(6:30)を心がける。	5人中3人(60%)
6年生	歯みがき(朝)を忘れないようにする。	7人中4人(57%)