

ほけんだより 12月

せんなんしりつしんげしょうがっこう 泉南市立新家小学校 ほけんしつ

2学期も残りわずかです。

今年を振り返ってみると、休校が続いたり、いつも通りの行事ができなかったり…大変な年でしたね。でも、手洗いをしたり、マスクをつけたりして、みんなが気をつけてくれたおかげで、無事に2学期も終われそうです。ありがとうございます。

これから寒さも厳しくなって、コロナウイルスだけでなく、色々な感染症が流行する時期です。今まで以上に体調に気をつけてくださいね。



冬至は「かぜ予防の日」？



1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」といいます。(今年は、12月21日)

この日にカボチャを食べ、柚を浮かべたお風呂に入ると「かぜをひかなくなる」といいます。

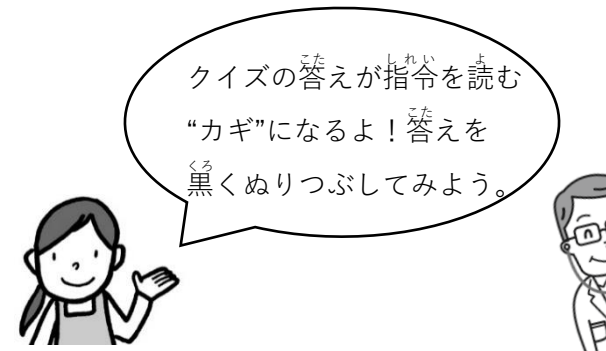
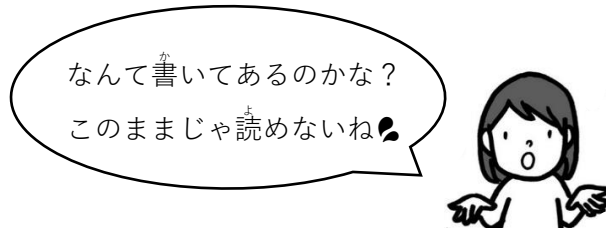
カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、柚に含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、柚のいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えたからだを温めることができます。

どくせしてみるよ ぼ かし ひと けいけん なが あいだ つた つか
Dr. ヨボー 昔から 人々が経験したことが、長い間にわたって伝えられてきた
 のかもしれませんね。



冬を元気に過ごせるように、これを実行しよう

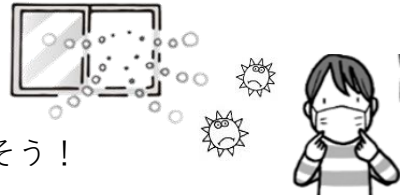
か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	せ	で
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	を	ま
や	き	び	っ	な	ね
ん	っ	は	け	え	ろ



Dr. ヨボー

クイズ

- Q1. くしゃみや □□ は、マスクでブロック！
- Q2. 部屋のウイルスは □□□ で外に追い出そう！
- Q3. ウイルスがからだに入ろうと狙っているのは、目・ □□ ・ □□
- Q4. 規則正しい生活で □□□□ 力をあげよう！
- Q5. 部屋の換気は、対角線にある □□ をあげよう！



Q6. 外に出るときは、首・手首・足首の3つの□□を温めよう！

Q7. 夜更かししないで、はや□・□や□□

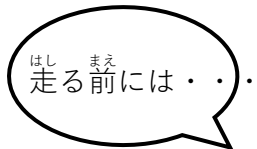
がつみっか

12月3日は、

たいかい

マラソン大会です！

を

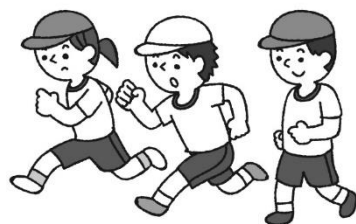


今年度は、練習できる時間が少し減ってしまいましたが、

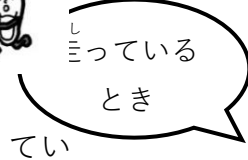
本番でいい結果ができるように、練習を頑張ってくださいね。

このほけんだよりでは、マラソンの時に気をつけてほしいこと、

とても大切なことが書いています。しっかり読んでおいてくだ



う。



てい

場合も

おうちでの
準備

マラソンは全身を使うスポーツです。寝不足だったり、朝ごはん

食べていなかったりすると、ケガをしたり、体調が悪くなりま

す。

元気に練習をするために、『はやね・はやおき・あさごはん』

心がけましょう。

しっかりと準備運動をしましょう。いきなり走るとケガの原因にも

つながります。靴ひものある運動靴をはいている人は、ひもがしっかりとむすべているかもチェックしてから走るようにしま

走るときは、周りをよく見て、ぶつからないように

注意してください。また、タイツをはいてきた人は、

走る前に脱ぎましょう。(汗のしまつができないため)

走り始めると、からだ暑くなってきました。上着を着たまま走っ

ると、からだ暑くなりすぎたり、たくさん汗をかいてしまう

あります。寒くないと感じなくなったら、上着はぬいで走るよう

にしましょう。また、走っているときに“いつもとちがう”しん

どさを感じたら無理をせず、すぐに走るのをやめ、近くの先生に

伝えてください

たとえば、こんなとき・・・

- 胸がいたい
- 息苦しい
- 吐き気がする
- クラクラする

ぎゅう あたま いた



スカートで手をふいてしまうと台無しです。毎日きれいなハンカチも持ってきてください。つめも忘れずにきっておきましょう。

はし お
走り終わっ
たあと

きゆう と 急に止まらず、しばらくゆっくりある歩きましょう。はし お 走り終わった

あとは、

あせ 汗をかいているので、タオルでしっかりとふいてください。その

まま

にしていると、あせ ひ 汗が冷えてカゼをひいてしまいます。あせ 汗をかいたら、

ら、

からだ が あたた 温まっている間に あいだ きちんとふいておきましょう。マラソン 練習の あいだ 間は、ハンカチとは別に、あせ も 汗ふきタオルを持ってくるといいですね！あと、わす て 忘れてはいけないのが “手あらい・うがい” です。れんしゅう お 練習が終わって きょうしつ 教室にもどる まえ 前に、かなら て 必ず手あらい・うがいをしましょう。また、せっかく て せっかく手あらいしても、ズボンや

