

ほけんだより



R4・12・22 冬休み号
利府町立菅谷台小学校



かぜを予防しよう!

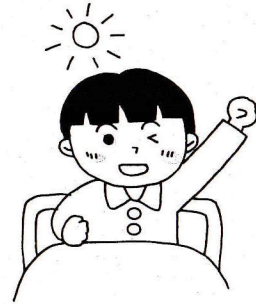
忘れないで! 冬休みもいつもの生活リズム

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり... いまから楽しみですね。でも、外が寒いので、つい家の中でゴロゴロがち。また、あまり動かないので夜眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラ。さらにはおやつを食べすぎて食事めき... 生活リズムが



ピンチ! 休み明けの体の不調につながるかも?

ポイント は、いつものリズムをあまり変えないことです。例えば、ふだんの日曜日のことを思い出してください。「おそくまで起きていると、明日おぼほうしちゃう...」と考えると、なるべく早く寝ようとするね。運動や食事と同じように、なるべくいつもの生活リズムをキープできるといいですね。



とし せ いせき に ちゆう 年の瀬の 一石二鳥

年末の風物詩のひとつ「大掃除」。1年であちこちになまった汚れやほこりをしっかり落として、気持ちよく新年を迎えたいものです。そして実はこの大掃除には別のメリットもあります。冬休み中は生活リズムの乱れに注意したい時期です。大事な生活習慣のひとつである運動、「体を動かす」ことをできるだけ意識しながら、大掃除に取り組んでみましょう。大掃除できれいになる・運動で健康になる「一石二鳥」です。

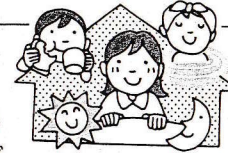


あなたのウイルス防御力は?

採点方法 a...5点 b...3点 c...0点
合計点 / 100点

家で

- 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ストレスがたまってもし上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)



外で

- 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)



0~30点

よれよれ 生活習慣を見直そう

31~60点

スキだらけ 毎日にかけることで自分の体を守ろう

61~80点

なかなか おいしい! あじがし かんぱう

80~100点

健康!! この調子でウイルスに負けないで