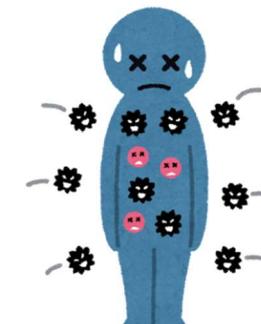


ほけんだより 12月

令和6年12月2日
蓮田市立黒浜西小学校
保健室



「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると様々な不調をひきおこします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活にとりいれてみましょう。



ばい菌が体に入りやすくなる
体温が低いと、ばい菌と戦う力も弱くなり、かぜをひきやすくなるよ！



けつりゅうが悪くなる
体温が低いと、血液の流れも悪くなり、体の中に栄養が十分に回らなくなるよ！

おんかつ温活 4つのポイント

しょくじ 食事
体を温める熱エネルギーの基本！特にタンパク質（卵、肉、魚、大豆）が大切だよ！



うんどう 運動
体を温める熱エネルギーは筋肉からうみだされるよ。休日は散歩を試みよう！



おふろ お風呂
ぬるめのお湯に、ゆっくりはいる。血液の流れがよくなって、免疫力もアップ！



3つの首
首・手首・足首に太い血管が通っているのので、3つの首がでない洋服がおすすめ！



今月の保健目標

手洗い・うがいをしっかりしよう

SNSの
使い方を
考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。

悪口やうわさ話を書きこむ。



一度アップしたものを完全に消すことはできないと言われています。冗談のつもりでも相手を傷つけたり迷惑をかけて、訴えられることも…。

SNSで知り合った人に自分のことを教える、写真を送る、会う約束をする。



相手は年齢や性別、職業などどうそをついているかもしれません。

自分や友達の写真や動画をアップする、誰かに送る。



どんな人が見ているか分かりません。思わぬトラブルに巻き込まれることも…。

困った時は、すぐにお家の人か先生に相談をしてね！！

お家の方へ

- スポーツ振興センターへの申請書類をお持ちの場合は、早めにお子様を通じて学校までご提出ください。（災害発生日より2年経過すると時効となり、申請ができなくなります。ご注意ください。）
- 今年も大変お世話になりました。保健室からの様々なお願いにも迅速にご対応いただき、心から感謝申し上げます。子供たちが楽しみにしている冬休み、感染症対策をしつつ、楽しい時間をお過ごしください。来年もよろしくお願いたします。