



❀12月の保健目標 「冬を健康に過ごそう」 ❀

11月は季節外れの暑さが続いていましたが、後半から気温が低くなってきましたね。急な気温の変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまった人もいました。12月はさらに気温が低くなり、本格的に冬になります。2023年も残り1か月！寒さに負けず、元気いっぱいにご過ごしていきましょう！

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

お やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。

子どもの冬の服装

おすすめはこれ

インナー編

重ね着であたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



3つの首(首・手首・足首)をとじると、温かい空気が外ににげにくいよ！



アウトター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

12月8日(金) 5年生の脊柱側弯症検診があります

脊柱側弯症とは…?

正面から見て真っすぐであるはずの背骨が、ねじれて左右に曲がっている状態のこと

急速に身長が伸びる成長期の時期に脊柱側弯症になることが多いです。背骨を検査する上で上半身の洋服はすべて脱ぎますが、一人ずつパーティションの中に入り、後ろを向いて検査をします。検査で心配なことがあれば、いつでも保健室に相談に来てね！

