

ほけんだより 12月



今年はインフルエンザの流行の時期が早く、戸田市内でも多くの学校で、学級閉鎖がありました。幸い喜沢小学校は、皆さんが手洗いやうがい、喚起など予防対策を積極的に行ってくれた成果で、12月も元気に過ごせました。冬休みは、外出や人に会う機会も多くなると思います。楽しいお休みを過ごすためにもカゼの予防対策をおうちでも積極的に取り組んでください。

ふゆやす 冬休みをげんきに楽しく過ごそう

ふゆやす 冬休みに気を付けたい6つこと

- 冬休みはイベントがたくさん。食べ過ぎに注意しよう
- おいしい物を食べた後は歯みがきをしよう
- 夜更かししないで、規則正しい生活をしよう
- 寒さに負けず、運動したり、お手伝いをしたりして、体を動かそう
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使って、体を冷やさないようにしよう。
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決めて過ごそう。



ふゆやす 冬休み中も生活リズムを大切に

体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。

