

すまいる

ほけんだより
古保利小学校 保健室
2021.12.22 冬休み号
おうちの人と読みましょう

今年はどんな 1年でしたか？ 最近寒くなってきた、風邪気味の人が増えてきました。1年の最後に疲れが出ないよう、十分注意して過ごしてくださいね。もうすぐ冬休みです。楽しく元気に過ごせるように、次のポイントに気を付けてください。



あなたの楽しい冬休み！


げんき す 元気に過ごすポイント

| | | | |
|-------------------|----------------------|----------------------|-----------------|
| <p>①早寝早起きをする</p> | <p>②朝・昼・夜しっかり食べる</p> | <p>③ゲームは時間を決めてする</p> | <p>④お手伝いをする</p> |
| <p>⑤食べ過ぎに注意する</p> | <p>⑥外で体を動かす</p> | <p>⑦手洗いをする</p> | |

《保護者の方へ》

健康診断時に受診が必要とされたお子さんと、まだ受診結果報告書を提出いただいていないお子さんに、再度受診勧告書をお渡しします。成績袋に同封させていただきましたので、冬休みを利用して受診いただけるとありがたいです。なお、すでに受診がお済みの場合は、恐れ入りますが学校へご連絡くださいますようお願いいたします。





寒い日にお風呂に入ると、じわ〜とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。

ゆず湯も…お風呂の効果って？

