

# ほけんだよい12月

令和6年度  
大和東小  
保健室

2024年もあと1か月で終わります。みなさん、今年はどうな1年でしたか？  
もうすぐ冬休みがやってきます。冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事がいっぱいです。でも、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になってしまいます。具合が悪くてつらい冬休みだったということにならないよう、生活リズムをくずさず元気にすごしましょう。



## 12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう



夏の暑さで熱中症にならないように、体を暑さに慣らすことを“暑熱順化”といいますが、それと同じように、寒さに強い体をつくるには、寒さに体を慣らす“寒冷順化”が必要です。首、手首や足首をしっかり温めながら、外に出て寒さになっていきましょう。また、運動をして筋肉をつけると、熱を作り出しやすくなって体が温まります。その他にも次のようなことをしてみましょう。

ふ

### 服装を工夫しよう

下着を着て重ね着をしましょう。  
重ね着をすると、肌と服・服と服の間に空気の層ができてよりあたたかくなります。



ゆ

### ゆっくり入浴しよう

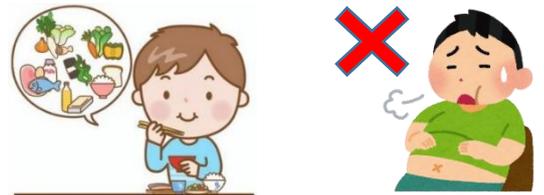
ぬるめのお湯にゆっくりつかってあたたまりましょう。  
お湯につかると心にも体にも良い効果があります。  
湯冷めしないように気をつけて。



や

### 休みでもきちんと三食とろう

おかしや好きなものばかり食べず、栄養バランスを考えて食べましょう。食べすぎ注意。



す

### すいみんはたっぷりとろう

楽しい行事がいっぱいあるけど、夜ふかしに気をつけましょう。  
学校があるときと同じように規則正しい生活を送みましょう。



み

### みんなで運動しよう

寒いからと家の中でゴロゴロしがち。  
家族で運動したり、友だちと外で遊んで体を動かしましょう。

