

渡前小学校
No.13
R6.12.25(水)



今年はどんな1年でしたか？

2024年はみなさんにとってどんな1年でしたか？
勉強やスポーツ、遊びに全力で取りくめた人が
多いと思います。明日からは冬休みです。
1年間の疲れが出て、体調をくずしてしまわない
ように生活リズムを整えて、楽しくすごしてください。

冬休みも元気にすごそう！健康ビンゴ

やってみて人に
ぜひ3学期お伝えね！

冬休み中も、かぜやけがなく元気にすごせるように、ぜひパーフェクトをめざして
チャレンジしてみよう。ビンゴできた人は、健康的な生活が送られているかも！

【やりかた】まずに書いてあることをできたら、○をつけたり、色をぬったりしましょう。

赤・黄・緑が 入った朝ごはんを 食べる 	Xメディアルールを お家の人と石で する 	雪かき、雪あそびを する 	9時間以上ねる 	人の多い場所で マスクをつける
手あらいは せっけんを使って 20秒間する。 	Xメディアの前に 宿題をする 	湯ぶねに ゆっくりつかる 	早起きをする 	YouTube 見ない日をつくる
食事の準備・ 片づけの おてつだいをする 	部屋の換気を する 	はじめに 色をぬってね！ 	片足立ち 30秒チャレンジ 	苦手なものを 食べてみる
上体起こし 20回チャレンジ 	体重計に のってみる 	夜8時になったら メディアをやめる 	洗たくものの おてつだいをする 	つめを切る
Xメディア以外の 遊びを楽しむ 	1/4(火)は 9時にねる 	おもちを 食べる 	鏡をみながら 歯をみがく 	家の大掃除を する

3学期始めに生活リズムチェックもあります。



そうじが上手なみなさん！ぜひ家でも活やくしてね！

冬の脱水症状 見逃しに注意!!

え？脱水症状って 夏によく聞くから、冬は関係なさそうだけど...。って思っていますか？

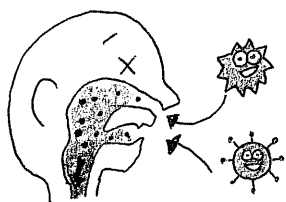
冬でも脱水症状になります。しかも夏よりのどの湯きも感じにくいので、水分をとる機会が減り体の水分は少なくなりやすいです。また、私たちの皮膚からは気づかぬうちに水分が蒸発（空気になって出ていく）しています。空気が乾燥する今の時期は、より蒸発が進んでしまうのです。

水分のとり方

-  寝る前、起きた時にコップ一杯飲む
-  のどが渇いていなくてもこまめに飲む
-  寒いときは温かいお茶、お湯がオススメ

こんな症状は「脱水」が原因かも！

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 頭痛 | ☐ 筋肉痛 |
| ☐ 集中力の低下 | ☐ 足がぶる |
| ☐ 日中の眠気 | ☐ 肌が乾燥する |
| ☐ 食欲がない | ☐ 口の中がネバつく |
| ☐ 腹痛、胃もたれ | ☐ 足がむくむ |



脱水によりのどや鼻の粘膜が乾燥すると細菌やウイルスが体の中に侵入しやすくなります。感染症予防のためにも、こまめに水分をとりましょう。



ほけんしつから



2学期の保健室利用者は

けが 202人、 病気 166人、 お話にきた人 234人

2学期は、季節の変わりめによる体調不良や水ぼうそうなどの感染症の流行もありましたが、全校で外遊びや学校保健委員会での軽運動など、丈夫な体づくりも楽しみながら取り組むことができました。人間の体は、じの状態が大きく影響します。不安なこと、嫌なことをずっと考えていると頭痛や腹痛など体調に出ます。休み期間中もちろん宿題はありますが、楽しいこと、ワクワクすることを考えたり、取り組んだりして来年に向けてのエネルギーをたくわえる時間も作ってください。2025年元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪ よいお年を... 来年もよろしくお祈りします。



奈何ぞ万衆の主にして、身を以て天下に軽がろしくせんや。

意味 自分を大切に。まわりの人も大切に。

知らない間に自分を追いつめてしまって、気持ちに余裕がなくなることもある。そうすると、決まってまわりのことが見えなくなる。自分といたわることができたら、周囲の人にも優しくなれるよ。

— ハンギョドンの「老子」より引用 —

「わがままになれ」というわけではなく、「こうしなければ!」「あれはダメ!」と自分の考えがたよっていることに気づくと肩の力がぬけて楽になるよ。そうすれば周りの見方や人に対する気持ちが変わるよ。ということをお話してくれています。