

ほけんだより 12月



今年も残すところ1ヵ月となりました。12月はイベントが目白押しですね♪ 美味しいものを食べる機会も増えますね。ちょっと夜更かしをしてしまう日も増えるかもしれません。でも、イベントを楽しむためには健康でなければ楽しめません。手洗い・うがいをして、自分でできる健康管理もしっかりと頑張りましょうね。素敵な年末年始を元気に迎えましょう♪

「やけどした!」覚えておいてほしいこと



水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。



やけどした場所に水ぶくれができたなら、つぶさずに病院を受診。



温かい温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険。

日本には年末に大掃除をする文化があります。平安時代から伝わる煤払いがルーツだそうです。煤払いは【一年で家の中にたまった汚れを掃除して清め、新年の神様をむかえる風習】です。普段は手が届かない場所も掃除をして、すっきり綺麗な状態で新年を迎えられると素敵ですね。20日に学校の大掃除があります。21日からの冬休みはいつもより時間がありますね。学校の大掃除で身につけた掃除スキルを家でも発揮して、おうちの人のお手伝いをしてみましょう♪

スッキリした気分で
新年を迎えよう



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



朝ごはんだけで体温アップ↑↑

寒さが厳しくなり、朝お布団からでるのが辛くなってきましたね。朝ごはんを食べるより、寝ていたい...という気持ちはわからなくもありませんが、ぜひ朝ごはんは食べてください♪ 体温アップにより、仕事効率があがったり、けが防止にもつながったりします。また、急な血糖値上昇もおさえられ肥満防止にもなります。いいこと尽くしの朝ごはんをぜひ取り入れてみてくださいね☆

