

ほけんだより12A

令和6年12月 綾川町立羽床小学校 保健室

自分に負けるな！マラソン大会

12月10日は、校内マラソン大会ですね。みなさん、心の準備はできていますか？本番では、練習してきた成果を発揮して、ベストを尽くせるようにがんばってください。

こんなことに気をつけよう



- ① 前の日は早くねて、体調を整えておきましょう。
- ② バランスのよい朝ごはんを食べましょう。
糖質（ご飯・パン・バナナなど）は、特に大切なエネルギーのもとです。
- ③ じゅんぴ運動をしっかりとしましょう。
いきなり体を動かすのはキケン！
- ④ 体調や気温に合わせて衣服を調整しましょう。
待ち時間もあるので、上着があるといいですね。

はしまえ 走る前



走っている時に苦しくなったら、走るのをやめて
近くの先生に助けを求めましょう。



- ① 水分をしっかりととりましょう。水筒を忘れずに！
- ② 寒くても汗はかきます。タオルやハンカチでふきましょう。
- ③ 家に帰ったらあたたかいお風呂に入って、体のつかれをとしましょう。

はし 走った後

おつかれさまでした



12月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

冬はかぜをひきやすい季節です。元気に過ごすために、この「あいうえお」を守ってかぜに負けないように気をつけましょうね。

かぜに負けない！あいうえお



あ
たためる時は
運動で
体の中から

い
えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

う
ウイルスは
こまめな換気で
追い出して

え
いようバランス
心がけた食事で
丈夫な体づくり

お
やすみなさい
早めに帰って
疲れをとろう



寒さに負けない！3つの首



寒い時にあたためるとよい、“3つの首”はどこでしょう？
正解は、首・手首・足首です。この3つの首をあたためると、
体全体がぽかぽかになります。
登下校などで外にいるときは、手袋やネックウォーマーを
着用するなどして、上手に防寒をしましょう。



児童のみなさん・保護者のみなさんへ お願い

保健室では、手当ての必要がある時に保冷剤と保冷剤入れ
を貸し出しています。しかし、返却されていないものがあり、
困っています。他の児童も使用するため、ご家庭に持ち帰っ
ていましたら、保健室まで返却していただきますようお願い
します。児童のみなさんも、自分の持ち物を確認してみてください。

探しています

