

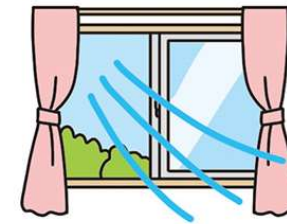
かぜやインフルエンザを予防しよう

冬はかぜをひきやすい季節です。元気に過ごすために、規則正しい生活はもちろんのこと、下の3つのことも意識しながら、かぜに負けないように気をつけましょうね。

①こまめに
手洗いをする



②部屋の空気を
入れかえる



③感染症が流行っ
ているときは、
マスクをつける



冬の寒さにそなえよう

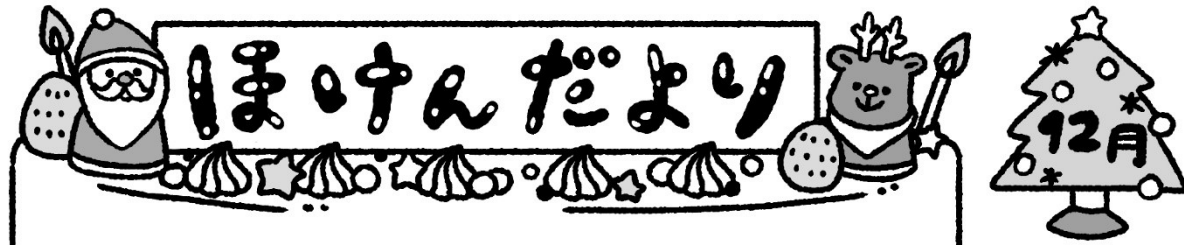
そろそろ冬本番ですね。冬に備える準備はもうできていますか？ 暖かい空気を封じこめて、冷たい空気にふれないようにするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。

首周りにはネックウォーマーなど、手首や足首には手袋や分厚い靴下など、体を温める手助けをしてくれるアイテムをうまく使いながら、上手に寒さ対策をしましょう。

そのほかにも、体を温めるために、

- ・温かい飲み物を飲む
- ・お風呂でしっかり温まる
- ・下着で保温する

などもおすすめです。自分にあった方法を試してみましょう。



令和7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3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。

走る前

- 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。



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もらいましょう。

本番！

走った後

- 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、体のつかれをとりましょう。

おつかれさまでした