

# ほけんだより

冬休み号

2024.12.23(月)  
豊中市立高川小学校  
保健室

ついに長かった2学期がおわり、明日は終業式ですね！2学期は運動会や舞台発表会・作品発表会などの行事もたくさんありましたが、みなさんよく頑張りましたね。年末年始、体に気をつけてすごしてください！また3学期に元気に会えることを楽しみにしています😊

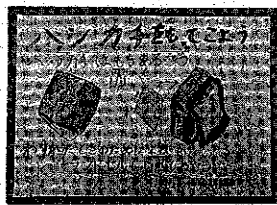


## たかがわほけんニュース☆

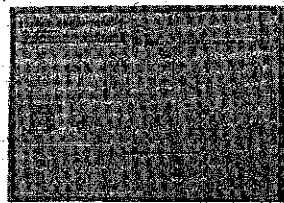
### ① 健康委員会でポスターを作りました！

以前おこなった「ハンカチ持ちもの調査」では、10人中約3人はハンカチを学校に持ってきていないという結果でした。その結果を受け、健康委員会のみなさんがポスターを作ってくれました！各教室・職員室の前に掲示しています☆

ぜひ見てね！ハンカチもってよう！！



がんばった人には賞状がわたさますよ！！



### ② ハミガキカレンダーを配ります！

健康委員会のみなさんがいたイラストで、ハミガキカレンダーができました。冬休みの間も歯をしっかりとみがいて、ピカピカの歯をいしょうね！3学期の始業式の日に出して下さい。

### ③ 冬休みは治療のチャンス

1学期の健康診断や2学期の視力検査でおしせをもらった人は、もう病院へ行きましたか？冬休みは病院を受診するチャンスです。もし病院へ行ったり、治療を受けたりした場合は、受診報告書や連絡帳などで学校へおしせください。

# 冬休み 生活が乱れてない？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがたくさんあります。生活が乱れていないかな？と自分でもふり返りながら、元気にすごせるようにしましょうね！！

ずと家の中で過ごしている。

食べすぎ。

朝ごはんを食べない。

夜ふかしをしている。

コタツでねる。

不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので、体調を崩す原因になります。まずは早起きから始めてみましょうね！

## 冬のケガにご注意！！

冬だからこそ気をつけてほしいケガがあります。気をつけてね！

### ⚠️ 筋肉が硬くなる！

寒いと筋肉がちぢこまって硬くなり、急に激しい運動をすると、足がもつれたり、転んだりしやすくなります。準備運動をしっかりとしよう！



### ⚠️ ポケットに手を入れる！

ポケットに手を入れたまま動くと、転んだ時に手をつくことができず思わぬ大ケガをすることも…。また冬は道が凍っていることもあり転びやすいよ。



### ⚠️ 暖房器具やカイロの使用！

ストーブなどの暖房器具でのやけどが増える時期です。カイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けることでおこる低温やけどにも気をつけよう！

健康に年をこして、また3学期元気に会いましょう😊