



じどう ほごしゃ みなさま
児童と保護者の皆様へ

ほけんだより

令和3年 12月号
湊二小保健室発行

がつ ほけんもくひょう さむ ま からだ
12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

12月になり朝夕が寒くなってきましたね。登下校は手袋などで寒さを防いで、背筋を伸ばして歩きましょう。

一年の終わりに、今年を振り返り来年の目標をたてましょう。終わったことをくよくよしても過去は変えられません。あの人がこんな風になってくれたらいいのにも思っても、変えることはできません。変えることができるのは、自分自身と自分の未来だけです。新たな未来に向けて、決意を胸に一步を踏み出してみませんか。

新型コロナ関連や様々な心痛める事件が起こり、テレビのニュースを見ていると、不安な気持ちになったり、気持ちが落ち着かなくなったりすることがあります。そんなときは、信頼できる大人に相談しましょう。



新型コロナウイルス感染症について

日本国内においては、新規感染が抑えられており、感染対策をしたうえでの自由を取り戻しつつありました。

そんな11月末日、新たな変異株「オミクロン株」が確認されました。日本においても国立感染症研究所が注目すべき変異株（VOI）として位置づけ、監視体制の強化を開始しました。マスクコミが一斉に報道し始め、不安になりますが、まだ、詳しいことはわかっていません。

マスク着用や、こまめな手洗いや消毒、会食時は話をしないなどの注意点などを守り、ソーシャルディスタンスをこころがけ、ひきつづき予防していきましょう。

●寒さに負けない体を作るために

急に寒くなったので、体が寒さに慣れていません。体の中で首のつく部位を冷やすとかぜをひきやすいといわれます。さて、どこでしょうか。考えてみましょう。

よく食べて、よく運動して、よく眠るが基本です。「過ぎたるは及ばざるがごとし」のことわざにあるように、「適度に」が大切です。特に年末年始は食べ過ぎに注意しましょう。

