

# ほけんだより12A

令和5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6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 前の日は早めにねて、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。



### はし 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、体のつかれをとしましょう。

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。



### 今日の体調は？



元気に過ごすために、朝の健康観察はとても大切です。毎朝確認して、体調が悪いときは無理をせずゆっくり休みましょう。

- |                                    |                                    |                                     |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 痛いところはない？ | <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べた？ | <input type="checkbox"/> 顔色はいい？     |
| <input type="checkbox"/> よく眠れた？    | <input type="checkbox"/> うんちは出た？   | <input type="checkbox"/> 体温は _____℃ |

