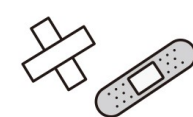


ほけんだより

冬にケガ がおおくなる



筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然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。準備運動は入念に！




ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



今年も一年大変お世話になりました。健康に年を越して、1月15日の始業式に元気にあいましょう！！

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる

ための

合言葉

まもなく冬休みが始まります。楽しい予定を計画している人、お手伝いをがんばろうと思っている人、勉強をがんばろうと思っている人…どんな計画も元気でなければがんばれませんね。

ふ くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



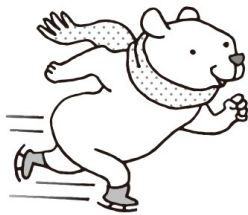
ゆ っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に っちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。




ま ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

