

2学期もよくがんばっていますね！😊



いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気が乾いて、かぜ・インフルエンザの流行や、皮膚のトラブルが増えます。そこで、乾燥の対策として忘れないでほしいのが、「水分補給」です！

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気付きにくくなります。でも、外は乾いた風や空気、部屋の中はエアコンやストーブでカラカラ…私たちの体も乾燥しやすくなります。こまめに水分をとりましょう！

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう

健康的に体温を上げてみよう！

基本的な生活習慣はととのっていますか？
できている人は続けようね！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびよう。

ウォーキングやスクワットなど、足を使う運動をしよう。

朝ごはんを食べて、寝ている間に下がった体温を上げよう。

シャワーですませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかろう。

上手な重ね着であたたかさをアップ！

寒い季節、セーターやダウンなどあたたかい生地の衣服を着るようになりますね。登下校ではマフラーや手袋を使って体をあたためるのももちろんよいです。

でも…まず気を付けてほしいのが、「肌着」を身に付けること！シャツを1枚着ることで、空気のそうができて、体をあたたためてくれます。また、おなかをあたためる腹巻もおすすめ！



2022年が
お終わります。

何か、やり残している人はいませんか？
やる気スイッチは自分で入れるもの

体は脳によって動かされている、はすが…

本当は逆で、体が脳を動かしているのでしょうか…？！

・楽しいから笑う → 笑うから楽しい
・やる気が出たからやる → やるからやる気が出る
(例) さあ、やってみよう!!

のようです。

まずは
やってみよう！

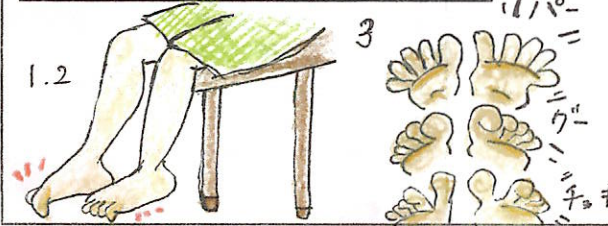


保護者の方へ

最近、足首や手首、指のケガが増えています。コロナ禍で、子どもたちの運動量の低下や体の柔軟性が心配されているところです。体の柔軟性を高めるため、ご家庭でお子さんと一緒に、ぜひストレッチやトレーニング等を行ってみてください。

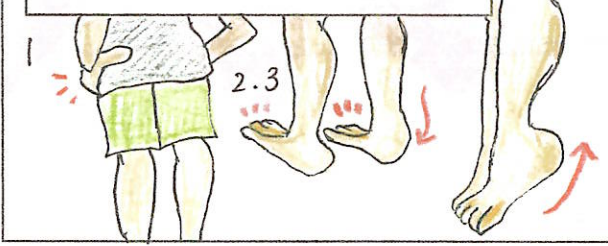
ここで紹介するものは一部です。調べていただき、動画等を見ながら行っていただくのも良いかと思います。

①足指握り(踏ん張る力を高める)



- 1: 座った状態で、足首の位置を車のアクセルを踏むときのように前に出す
- 2: 足の指全体で地面をつかむイメージで、指を折り曲げる動作を繰り返す
- 3: グー、チョキ、パーの動き

②足首のバランスと筋力を高める



- 1: 両手を腰に添え、真っ直ぐ立つ
- 2: その状態で、両足の指に体重をかけて上に伸びる
- 3: 上に伸びる動作を両足で20回行った後、片足立ちになり、両方の足で10回ずつ行う

寒い冬もあたたかです😊

にしなしょう ～西成小 あいがとう週間～

①あいがとうカレンダー

※この写真は1・2年生用です。
3～6年生用は少しちがいます。

あいがとうカレンダー

～西成小 あいがとうしゅうかん～

12月5日（月曜日）から12月11日（日曜日）まで、
「あいがとうしゅうかん」をおこないます。

西成小学校をあいがとうでいっぱいにしましょう！

12月12日（月）たんじんの先生にいしゅつ

ひにち	1 えがおで	2 相手の目を見て	3 つたわる声で	4 あいがとうを 言われたら	5 言われてうれしかったことば
12 5（月）					
12 6（火）					
12 7（水）					
12 8（木）					
12 9（金）					
12 10（土）					
12 11（日）					

「あいがとう」を
えがお
①笑顔で
あいて め み
②相手の目を見て
あいて つた こえ
③相手に伝わる声で
い 言えたら、色をぬります。

④「あいがとう」を
い 言われたら、色をぬります。
い
⑤言われてうれしかった
ことば か
言葉を書きます。

ポストは保健室の入口に
せっち
設置します。

「あいがとう」をたくさんいって、
にしなしょうがっこう
西成小学校を「あいがとう」でいっぱいになろう！

というものです。

12月10日の人権デーに合わせて、12月5日（月曜日）～11日（日曜日）に

「あいがとうしゅうかん」を設定しました。

この機会に、感謝や思いやりの気持ちについて改めて考えたり、あいがとうを伝え合
ったりして、周りの人ともっと仲良くなり、あたたかい関係ができるとよいですね！

②あいがとうポスト

※届けるときは児童会役員のみなさんにも手伝ってもらいます。

あいがとうを伝えたい相手にカードを書いて、ポストに
い 入れると、保健委員がその相手に届けます。

- 書く相手は、友達、家族、先生など、あいがとうを伝えたい相手、誰でもOKです。
- 個人ではなく、「クラスみんなへ」などもOKです。
- カードはコピーして、掲示もします。

