

保健だより 冬休み号 NO. 14



栃木市立吹上小学校



冬休みを健康に過ごしてください！

「早寝早起き・朝ご飯をきちんと食べる・歯をみがく・運動をする」など規則正しい生活をして過ごしてください。また、うがい・手洗いをして、インフルエンザや胃腸炎にかかるないようにしましょう。
3学期の始業式には「健康に過ごせて楽しかったです。」というお子さんからの言葉を期待します。

小学生の睡眠時間は、どれくらいがいいのでしょうか？

人によって差はありますが、小学生は8～9時間は必要とされています。寝ている間に体を成長させたり、脳を休めたりしているので、睡眠時間を確保しましょう。朝6時に起きるなら、夜9時には布団に入れるといいですね。

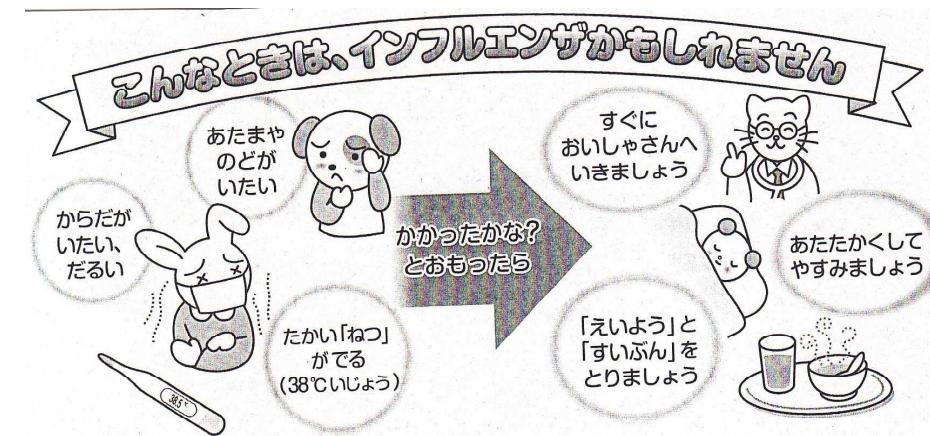


しもやけに気をつけよう！



しもやけは、寒さのために血液の流れが悪くなる炎症で、手や足の指にできやすいとされています。体质や遺伝も関係しますが、気温が5℃以下で、1日の気温差が大きい時になりやすいです。また、手・足をぬれたまま放っておくと皮膚の表面温度が下がるため、しもやけができやすくなります。手を洗ったらすぐに拭いて、水気をとりましょう。また、手袋をして手を冷やさないようにしましょう！

- 1 -



熱がでたら、お医者さんへいきましょう！



冬休みは、寒くても歯みがきをきちんとしましょう！

休み中は生活習慣が乱れがちになります。1日に何回もおやつを食べ、口の中は砂糖がいっぱい、むし歯菌は大喜びします。ぜひ、ご家庭では、お子さんに「歯みがきしてね！」と声をかけ、むし歯を作らない生活ができるように、ご指導をよろしくお願ひします。



- 2 -