



## 寒い日でも 水分ほきゅうを



朝晩が冷え込み、一気に冬に近づいてきました。寒い日が続く中でも、三芳小の子どもたちは業間休みや昼休みなど校庭で元気いっぱい遊んで汗をたくさんかいています。体の水分は皮膚や呼吸からどんどん体外へ出ていき、全て合わせると一日に約2.5L が失われます。さらに、夏には自分から行えていた水分補給も、冬になると忘れがちになっているのではないのでしょうか。つまり、冬は知らず知らずのうちに体が水分不足になっている、ということです。

水分不足の体だと、頭痛を引きおこしたり、気分が悪くなったりと体調不良の原因になります。寒い冬こそ、意識的に水分補給しましょう！

ねる前・起きた後に  
コップ1杯の水を！



寝ている間にも水分は失われています。

休み時間には必ず  
一口水分ほきゅう



「のどがかわいた」と思う前に  
のむことが大切です！

冷たい水より  
常温の水を



冬は冷たい水だと体を冷やしてし  
みます。

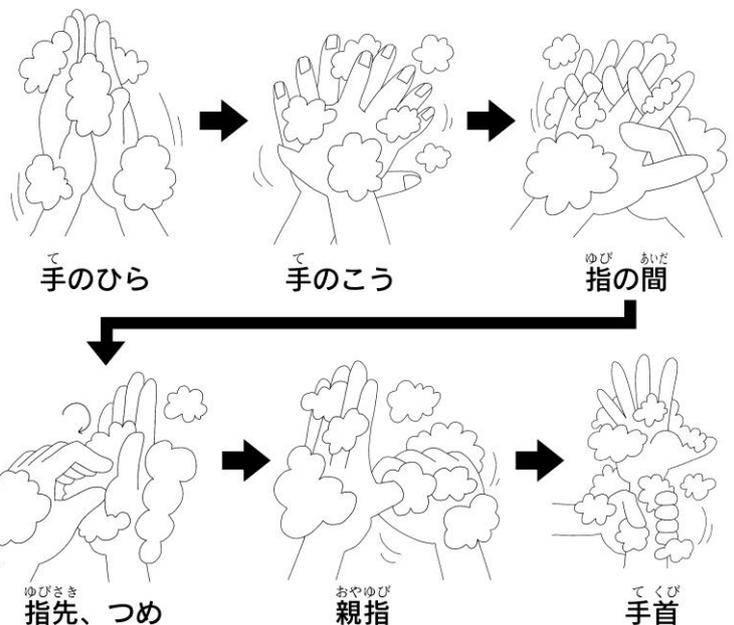
## かぜ・インフルエンザご要注意

三芳小では、せきが長く続くかぜが増えてきました。また、インフルエンザが流行する季節なので、より一層手洗い・うがい、マスクなどの予防に力を入れていきましょう。



### 手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。  
外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。  
石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



# 12月の保健目標

あんぜん せいかつ  
**安全に生活しよう!**

みよししょう さんぜん せいかつ  
三芳小のみなさんは、安全に生活をしていますか？  
けがや事故に気がつけた行動をできているでしょうか？  
ひごろ じぶん こうどう ぶりかえ  
日頃の自分の行動を振り返ってみましょう。

うわばきはきちんとはいていますか？

✕ 

かかとをつぶしていたりすると、**転んでしまう危険**があります。

ろうかやかいだんは歩いていますか？

✕ 

走るとほかの人にぶつかったり、**転んでしまったり**大きなけがにつながります。

寒いとポケットに手を入れたくなりますね。**転んだとき**にすぐ手が出るように、**ポケットから手は出しましょう。**  
外で寒い時は手袋を！

ポケットから手は出していますか？

✕ 

外遊びの時は…

- ブランコは、2人以上では乗らない。また、立ちこぎはしない。飛び降りない。
- すべり台はすべる方からは登らない。
- ボール遊びは決まった場所で遊ぶ。
- シーソーには立って乗らない。
- 遊具を利用した鬼ごっこ等の遊びはしない。



自転車に乗る前に

**自転車のまへにチェックしよう**

ヘルメットをかぶっている

ベルが鳴る

反射材がついている

ブレーキがきちんと動く

タイヤの空気が減っていない

ライトがつく

両足の足先が地面につく

