



令和4年12月1日
新宿区立鶴巻小学校
校長 佐藤 弘明
養護教諭 白戸 泰子

12月の保健目標

ふゆ けんこう す
冬を健康に過ごそう



あっという間に12月。2022年最後の1か月ですね。ニュースでは第8波の話題がよくのぼるようになっていますが、ひとりひとりが感染症予防を心がけ、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

簡単！
エコ！

3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ
洗濯物を部屋の中に干しましょう。
バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れた
うつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを
使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

3つの首を温めて体ポカポカ



きた かぜ
北風がピューツと吹いたら、
からだ
体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび
首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぶ

てくび
手首

そと
外に行くときは
手袋を忘れずに

あしくび
足首

締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



ふゆやす
よい冬休みを！



クリスマスに年越し、お正月と、イベントが盛りだくさんの冬休み。つい生活リズムがくずれがちですが、生活習慣に気を付けて、毎日を元気に過ごしましょう。



はや お
早起きする



あさ
朝ごはんを食べる



そと からだ うご
外で体を動かす



た す
食べ過ぎに
気を付ける



スマホやゲームは
時間を決めて



よ
夜ふかしをしない