

※おうちの方とお子さんで一緒にお読みいただけるよう編集しました。



ほけんだより

2025年12月
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室

寒い朝に冷たい風が私たちを吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験がありませんか。私たち人間をはじめとする「恒温動物」は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒い時以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかもしれません。温かい部屋でぶるっと来た人は、酷くならないうちに早めに休みましょう。

もうすぐ冬休み

思いっきり楽しむ がんばる

ための 合言葉



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ら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

- ・寒いとつい家にこもってしまいがちです。積極的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寝早起き。学校がある日と同じ時間に起き夜更かしはやめよう。



けんこう的な食生活を

- ・食べ過ぎに注意して、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トラブルになります。顔写真を勝手にアップしたり悪口を書いたりしてはいけません。

いつも手洗いを忘れずに

- ・手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチ・ティッシュもポケットに入れておきましょう。

