



令和4年12月
東京中華學校保健室

に が っ き たいへん
二学期も大変よくがんばりました。



たの ぎょうじ が たくさん あった に が っ き 二学期 でした。あつ という 間に 冬 休み です。冬 休み は 体 調 管理 に 十分 気 を つけ ながら、のん びり 過 ぎ して 心 と 体 を リ フレッシュ しましょ う。新 た な 気 持 ち で 三 学期 を 迎 え ら れ る と い い だ す ね。少 し 早 い だ す が、み な さ ん よ い お 年 を !

冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年



大きなけがや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな?

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう!



ゆうわくに
負けないで

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ



早寝早起き
朝ごはんが基本です!

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう!



スマホ(スマホ)の
やりすぎに注意

みつを避け
引き続き
感染対策を



手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用!



さお ふゆ けんこうてき たいおん
寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



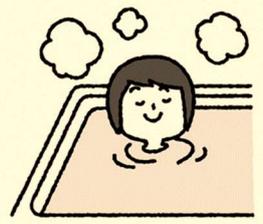
あさ お
朝 起きたら、まずは
たい 陽 の 光 を あび て、
体 内 時 計 を リ セ ッ ト。



し っ か り 朝 食 を と っ
て、寝 っ て い る 間 に 下
が っ た 体 温 を ア ッ プ。



ウオーキングやスク
ワットなど足を使う
運 動 を す る。



シャワーで済ませず、
ぬ る 目 の お 湯 に ゆ っ
く り つ か る。



ふゆ さん だい かん せん しょう
冬の三大感染症

ノロウイルス



はげき・おうと
 げり・まづう
 吐き気・嘔吐
 下痢・頭痛

インフルエンザ



こうねつ 38℃以上
 まづう けんたいかん
 頭痛・倦怠感

RSウイルス



はなみず・せき
 ゼーゼー
 鼻水・咳
 ゼーゼー

ふゆ 冬にかかりやすい
 かんせんしょう 感染症です。基本の
 かんせんしょうよ ほうたいさく
 感染症予防対策

『マスク・手洗い・うがい』
 を心がけて気を付けて
 過ごしましょう。

ウイルスは
 こんな子たちをねらってる！

保健室からの一句



す 好きなものばかり
 た 食べている子
 食

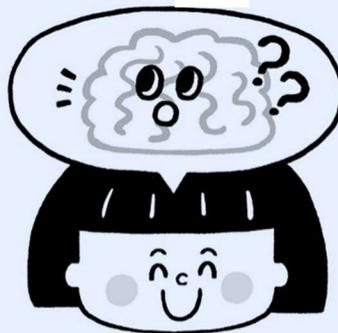


うんどう 運動しない子
 運



よ 夜ふかしする子
 夜

やらなければいけないこと
 があるのに、なんとなくやる
 気が出ない…。そんなときは、
 のう 脳をだまして(錯覚させて)、
 やる気のスイッチをONにし
 ましょう！ 自分の好きな方
 法でスイッチONしたら、と
 にかく運動や勉強を始める
 ことが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気
 がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

◎保護者の方へ

二学期は、健康診断の見直し検査へのご協力をいただきありがとうございました。
 おかげさまで8割の方に受診していただきました。ご家庭の健康意識が高まり保健室として嬉しく思います。まだ提出できてないお子様は冬休みを利用して受診をお願いします。

