

# ほけんだより

千歳市立北進小中学校 ほけんだより  
2022年12月6日発行 No.13



## 12月になりました🎁 防寒具の用意を！

いよいよ、今年も残り1カ月となりました。今週に入り、千歳もすっかり雪景色ですね。気温もぐっと下がり、朝、布団から出るのがつらいという人もいるのではないのでしょうか？体が冷えてしまわないよう、外へ行くときは帽子や手袋などを身につけ、寒さから身を守る服装をしましょう！

寒さ対策の基本は「首」「手首」「足首」の3つの首を

あたためることです！



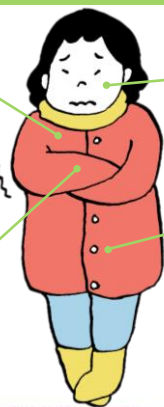
### 体が冷えるとこんな不調が…

#### 体

頭痛、首や肩のコリ、  
腹痛、だるさ、肥満

#### 心

やる気が出ない、気分  
が落ち込む、イライラ  
する、不眠



#### 美容面

肌のくすみ、たるみ、  
かさつき

#### 免疫力

体温が低下することで  
免疫力が落ち、感染症  
にかかりやすくなる

## クイズ！

□にあてはまる文字を入れてことばを完成させよう。

①	②	は	③	④	⑤	⑥	⑦	のもと？！



<p>★ マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体をふくんだ〇〇〇が入るのをガードし、のどのかんそうも防ぎます！</p> <p>①</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>				<p>★ 〇〇〇に対する正しい理解と支援のシンボルとして、世界中でレッドリボンが使われています。</p> <p>②</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>				<p>★ 〇〇〇は食べ物を噛みきる役目があります。見た目の役割だけでなく、発音にも大切なですよ。</p> <p>③</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>								
<p>★ 寒い日も、感染症対策で〇〇〇が大事！短時間でこまめになど工夫して取り組みましょう。</p> <p>④</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>				<p>★ 寒さ対策には3つの〇〇を温めるとGOOD! 〇〇、て〇〇、あし〇〇…マフラーや手袋、靴下で温めましょう。</p> <p>⑤</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>				<p>★ 毎年、今ぐらいの時期になると街がキラキラ。私はこれを見るのが大好きです♪</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>								

★ 適度な〇〇〇〇をして、腸内をきたえよう！背中やお腹などの大きな筋肉をきたえ、寒さに強い体に！

⑦

--	--	--	--

### 今月のひとりごと

毎年、クリスマス前のこの時期はなんだかワクワクする私です。あわてんぼうのサンタクロースという歌が大好きなのですが、みんなが好きなクリスマスソングはありますか？中学生が私のイラストを描いてくれました！ありがとう！