



ほけんだより 12月

令和6年12月17日
No.10保健室

今年も残すところあとわずかとなりました。いろいろなことがあった1年。みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか。冬休みを楽しく過ごせるように引き続き、手洗い、うがいをして感染症予防をしてほしいと思います。

冬の乾燥対策 カラカラは要注意！

本格的な冬がやってきました。寒さとともに空気が乾き、風邪・インフルエンザの流行する時期です。これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます。乾燥対策の基本として「加湿」があります。感染症を防ぐために部屋の中だけでなく、のどの乾燥対策もしっかり行いましょう。

のどにもうるおいを！

こまめに
すいぶん
水分をとる



へや かじつ
部屋を加湿する
(湿度40~60%くらいに)

うがいを
する
(のどの奥に届くように)



マスクをする



へや くうき
部屋の空気にうるおいを…
しつない
室内の乾燥対策！

- 加湿器をつける
- ぬらしたタオルをかける
- お湯をはった洗面器をおく
- 霧吹きをする

ウイルスが乾燥した環境を好むため、乾燥すると風邪がはやりやすくなります。

月 冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

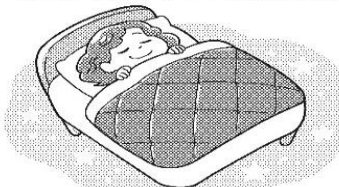
運動の主な効果

ストレスが発散できる

おなかがすいて食事がいおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる



冬休みは治療のチャンス！

1学期の健康診断の結果、治療が必要な人や、気になることがあれば3学期を元気にむかえるために、ぜひこの冬休みを利用して受診をお願いします。

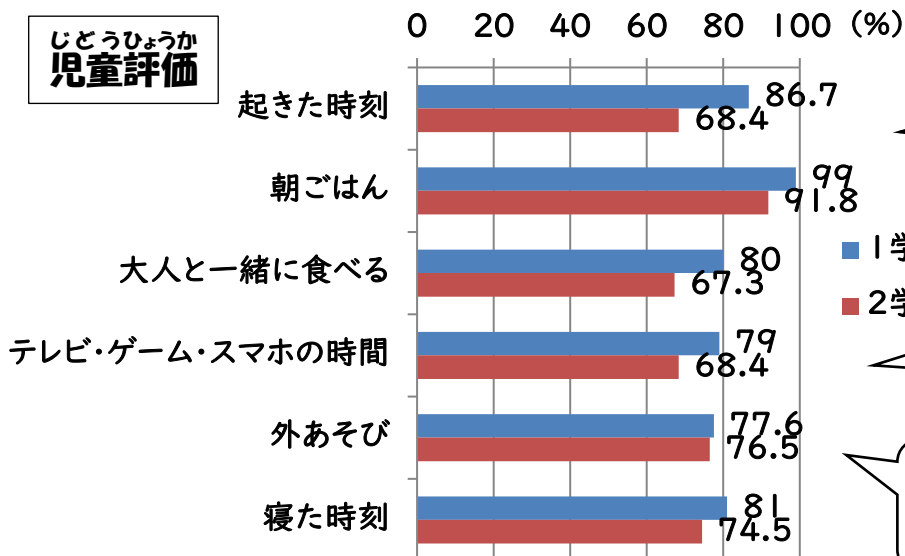
ふゆやす ただ せいかつしゅうかん 冬休みも正しい生活習慣でござよう！

がっき かていせい せい かつ ふ かえ しゅうかん けっ か
～2学期家庭生活振り返り週間の結果から～

2学期に第2回目の「家庭生活振り返り週間」を実施しました！

1学期の結果と比べて、全体的に少し数値が下がる結果となりました。特に「メディアの時間」と「起きる時間」が課題です。一人ひとりに個人結果を配付しています。お子さんの結果を見てご家庭でも話をしてみてください。

じどうひょうか 児童評価

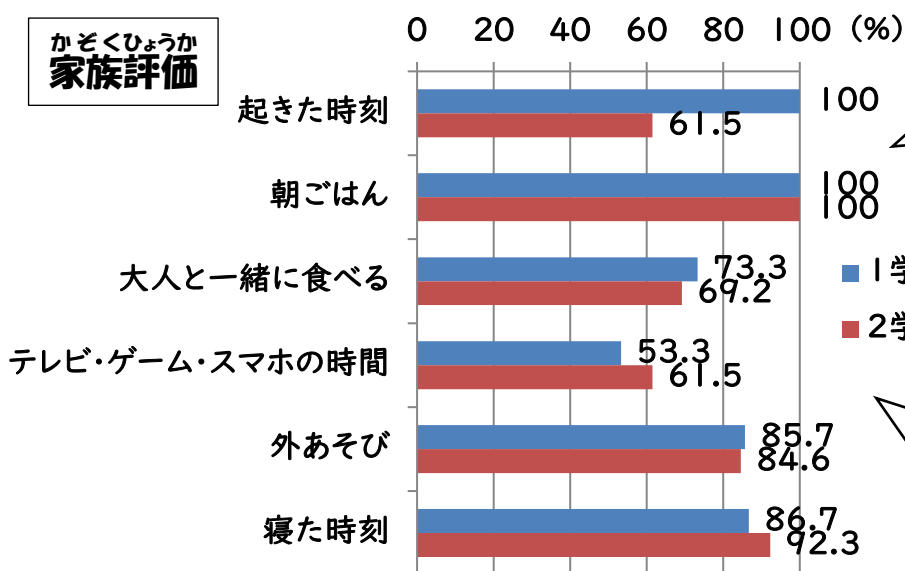


ゲームは全部まるでしたが、起きるのがだめでした。

もう少しで「テレビ・ゲーム・スマホ 2時間まで」が全部○になるのががんばりたい。

どにち たの 土日は楽しくグラウンドを走って、テレビ・ゲームをほどほどにできました。

かぞくひょうか 家族評価



ふゆ 冬になったので、早寝早起きをするのが難しかったです。

とけい み 時計を見ながら計画的にすごしていた良かったです。

やす ひ 休みの日でもよく頑張っていました。ちゅうがっこう 中学校へ向けての少しずつ努力が見えました。



ふゆやす せい かつ
冬休みは、生活リズムがくずれやすいです。ゲームやテレビ、スマホなどを使う時間をコントロールして、外で遊んだり、お手伝いをしたり、いろいろな体験をしてくださいね！ 始業式に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

うちの方の声かけが大きな力になります！ご協力をお願いします！