

12月 ほけんだより

令和6年 12月
唐津市立鏡山小学校
保健室

2024年も残りわずかとなりましたね。新年を気持ちよく迎えるためにも、この数日を大切に過ごしましょう。



そして、この時期は振り返りの時期でもありますね。今年みなさんの“**健康生活**”はいかがだったでしょうか。ぜひ自身の健康生活を振り返りましょう。

～ 保健行事 ～

6年生を対象に「防煙教室」・「薬物乱用防止教室」がありました。

視力検査



11月に保健委員会で視力検査を行いました。今回は希望者のみで、1・2年生は25名、3・4年生は9名、5・6年生は10名実施しました。自分の目の健康について関心を持つ機会になったと思います。

11月29日(金) 防煙教室



学校医の松本先生をお迎えし、たばこが体にもたらす影響や恐ろしさを学びました。

12月6(金) 薬物乱用防止教室



学校薬剤師の亀山先生、佐賀県薬剤師会から川副先生を迎え、正しい薬の使い方や誘われたときの断り方等について考えました。

歯みがき教室



2年生を対象に歯みがき教室を行っています。正しい歯の磨き方について学びながら、磨き残しをチェックします。

シンナーを使用した実験から、薬物によってもたらされる身体への影響がいかに恐ろしいものかを実感しました。



※3～5組は感染症状況の影響から、後日行う予定です。

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!!**

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。しかし！すべての基本となるのは“心身の健康”です。

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。



ゆっくいお風呂に入ろう！

シャワーだけで済ませず、湯船にゆっくりつかりましょう。



に ちゅう(日中)は 外で運動しよう！

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度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起き！学校がある日と同じ時間に起きましょう。



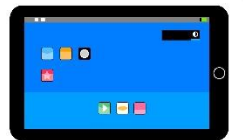
け んこう的な食生活を！

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも信用しない！

SNS等には、間違った情報も！正しい判断を！



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。それと、清潔なハンカチをポッケに入れておきましょう。



健康に年を越して、新年にはみんなで元気な顔で会いましょう(#~#)



冬休みはもっと健康になれるチャンス！

4月の健康診断後、「結果のお知らせ」をお渡ししました。まだ受診をしていない場合は、早めに病院を受診しましょう。健康で3学期を過ごせるように、是非冬休みの間に受診をお願いします。

