

ほけんだより 12月

令和3年12月
西郷小学校
保健室

2021年も残り1か月弱になりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？1年間の生活を振り返ってみましょう。

12月は寒さも本番を迎えます。冬休みには、クリスマスやお正月など行事がたくさんありますね。そんな1年の終わりを元気いっぱい過ごせるように、感染症対策や規則正しい生活をしっかり行いましょう。

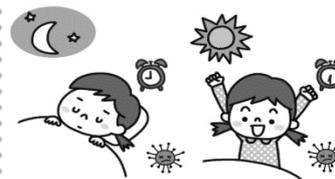
12月の保健目標
冬の病気に気をつけよう

風邪気味の人や欠席の人が増えてきました。冬はインフルエンザなど感染症がはやりやすくなります。学校では、毎日マスクや手指消毒をしっかりと行っていますが、おうちに帰った後もしっかり手洗い・うがいを忘れずに行ってくださいね。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



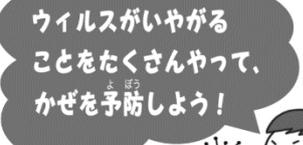
●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる



ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

1学期の健康診断後に異常がある人だけにお知らせを配っていました。下の表が病院を受診した人の割合です。

まだの人はできるだけ、冬休みの間に治療をすませてしまいましょう。

	視力検査	眼科検診	耳鼻科検診	歯科検診
受診率	48.4%	70.6%	57.1%	55.6%

冬休みの過ごし方について

ふきそくな生活リズムにならないようにしましょう。1～3年は9～10時間・4～6年は8～9時間は睡眠をとり、早寝早起きを心がけましょう。

ゆだんせず、休み中も感染症予防をしっかりと行いましょう。インフルエンザなども流行する時期です。

やりすぎ、見すぎに注意しましょう。ゲームやテレビは時間を決めて行います。長時間の使用は、視力低下にもつながります。

すききらいをなくして栄養バランスよく食べましょう。苦手な物も少しは食べられるようになります。

みがこう歯を1本1本！休みの日も食後はていねいな歯みがきを心がけ、虫歯になりにくい歯を作りましょう。

冬休み 健康のめあて

☆起きる時間☆

時 分までに起きる。

☆寝る時間☆

時 分までに寝る。

☆特に気をつけたいこと☆

まちがいさがし

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけられるかな？☆☆☆☆☆☆

