

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(ことし)はどんな1年(ねん)でしたか？1年(ねん)間の生活(せいかつ)を振り返(かえ)ってみましょう。

12月(がつ)は寒(さむ)さも本番(ほんばん)を迎(むか)えます。冬休(ふゆやす)みには、クリスマスやお正月(しょうがつ)など行(ぎょう)事(じ)がたくさんありま(あ)すね。そ(そ)んな1年(ねん)の終(お)わりを元(げん)気(き)いっばい(す)で過(か)ごせるよ(よ)うに、感(かん)染(せん)症(しょう)対(たい)策(さく)や規(き)則(そく)正(ただ)しい生(せい)活(かつ)をしっか(お)り行(こな)いま(ま)しょう。

12月の保健目標
冬の病気に気をつけよう

風邪(かぜ)気(き)味(み)の(ひと)や欠(け)席(せき)の(ひと)人(ひと)が(ふ)え(て)き(ま)し(た)。冬(ふゆ)はインフルエンザなど感(かん)染(せん)症(しょう)が(は)や(り)や(す)く(な)り(ま)す。学(がっこう)校(こう)で(は)、毎(まい)日(にち)マ(ま)スク(か)や手(て)指(し)指(し)消毒(しょうどく)をし(っ)か(り)行(い)っ(て)い(ま)す(が)、お(お)う(ち)に(か)え(り)ま(あ)つ(た)後(あと)も手(て)あ(あ)ら(わ)い・う(う)が(が)い(を)わ(わ)す(れ)ず(に)行(い)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(がっき)の健(けん)康(こう)診(しん)断(だん)後(ご)に異(い)常(じょう)が(あ)る(ひと)人(ひと)だ(け)に(お)し(ら)せ(を)配(くば)っ(て)い(ま)し(た)。下(した)の(ひょう)が(びょういん)病(びょう)院(いん)を(じゆしん)受(う)診(しん)した(ひと)人(ひと)の(わりあ)い(割合)で(す)。

ま(ま)だ(の)人(ひと)は(で)き(る)だ(け)、冬(ふゆ)休(やす)み(の)間(あいだ)に(ちりょう)治(ち)療(りょう)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？☆☆☆☆☆☆

