

ほけんだより 12月



令和4年12月1日

差間小学校 保健室



寒くなってきた、朝起きるのがつらくなってきました。布団から出たら、カーテンを開け、太陽の光を浴び、顔を洗うと気持ちシャキッとします。規則正しい生活をして、寒さに負けず冬休みまで元気に登校できるようにしましょう。

12月の保健行事



日(曜日)	行事	クラス
7日(水)	だいにかいがっこうほけんいいんかい 第二回学校保健委員会 14:00~	なかよし学級

保健室から冬休みの宿題 >ヘルスアップカード

★期間：冬休み中：12月26日～28日
1月4日～9日

★提出日：1月10日(火)

★チェックする内容

- ・早ねができたか ・朝ごはんを食べたか
- ・排便はあったか ・運動はできたか
- ・はみがきはできたか

★やり方はヘルスアップカードの表紙をみましょう。

★その他

- ・最後に感想を書きましょう。また、おうちの方にも書いてもらいましょう。
- ・休みの日も早ね、早起きができるように心がけましょう。

冬休み生活習慣チェック 1月10日提出

	26	27	28	1/4	5	6	7	8	9
①早寝									
②朝ごはん									
③はみがき									
④運動									
⑤はみがき									

自分の感想

おうちの人の感想

先生の感想



冬休み中も規則正しい生活を心がけ、3学期も元気に登校してください。

12月の健康目標 かぜや感染症の予防をしよう



感染症にかからないためには予防が大切です。どんな予防があるか、参考にしてみよう!

すいみん

たくさん寝て、体の疲れをとろう。



てあら 手洗い

ウイルスが体に入る前に洗い流そう。



バランスのよい食事

好き嫌いをしないでなんでも食べよう。



かん 換気

窓を開けて部屋の空気を入れかえよう。



うん 運動

体を動かして体力をつけよう。



マスク

咳が出ているとき、室内で人との距離がとれないときはマスクをつけよう。

★体育の時はマスクを外しましょう。



おじらせ

【第2回学校保健委員会について】

日時：12月7日(水)5時間目 14:00~ 差間小学校体育館

テーマ：「楽しく運動差間ツスル ~体力向上のために~」

その他：なかよし学級の児童が参加します。なかよし学級以外の保護者の方も観可能です。お待ちしております。

【感染症予防について】

日々の感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。12月になり、寒い日が増えてきましたが、差間小の児童の欠席数は増えておりません。体調不良等で保健室に来室する児童も少ないです。今年の冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。学校でも感染防止対策を継続していきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

◎健康観察(朝、体調不良の場合はご家庭で様子を見てください。)

◎ハンカチ、マスク(予備用も)の準備

