

ほけんだより 12月



令和5年11月30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	
4日(月)	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～	参加学年:4年



<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～ 8日

☆提出日:1月9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。(◎、○、△で記入しましょう。)

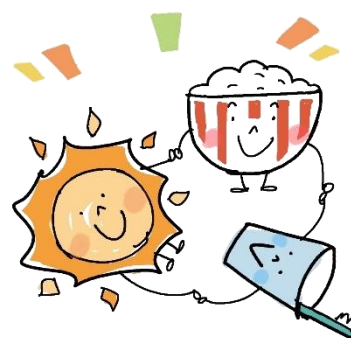
☆その他

- ・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。

おうちの人から	12/26	27	28	1/4	5	6	7	8
①早寝								
②朝ごはん								
③排便								
④運動								
⑤はみがき								

自分の感想
おうちの人の生活が
よかった。
おうちの人の生活が
よかった。
おうちの人の生活が
よかった。

先生から
おうちの人の生活が
よかった。
おうちの人の生活が
よかった。
おうちの人の生活が
よかった。



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。



おげらせ

【第2回学校保健委員会について】

日時:12月4日(月)5時間目 14:00～ 差間小学校体育館
テーマ:「すすんで運動、しっかり食べよう!」

講師 株式会社 明治 管理栄養士 齊藤 佳南子 様

その他:4年生の児童が参加します。参加申込書をご提出いただいていない保護者
の方も参観可能です。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。11月中旬頃から、
差間小でもインフルエンザで欠席する児童が増えてきました。体調不良等で保健室
に来室する児童も増えています。県内では溶連菌感染症や咽頭結膜熱の感染症も
流行しています。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。)

◎清潔なハンカチ

◎咳がでる場合はマスク(予備用も)の準備

