

ほけんだより 12月号

令和6年12月 小山小学校 保健室

寒さに負けないからだをつくろう



お風呂で体を温める 体を中から温める 室内のカロ加湿 温かい服を着て 外で体を動かそう 感染予防忘れずに

ポケットに手を入れたままの人はいませんか？



「寒いから」と、上着やズボンのポケットに手を入れたまま歩いている人がいますね。中には、「ちょっと格好いいから」という理由でポケットに手を入れている人も見かけます。ポケットに手を入れたまま転んだらどうなりますか？手をつけず、頭や顔に大けがをします。歩くときはポケットから手を出しておきましょう。手が冷えるときは、手袋をしましょう。

しあわせみーつけた！

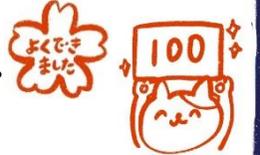
1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白い生クリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したのを知っていますか？「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。誕生100周年を越え、たくさんの人を幸せにし、今も変わらず愛され続けています。

2024年もこの1ヶ月になりました。今年は、どのような年でしたか？友達・先生との出会いは大切にできていますか？自分のことを大切にできていますか？みんなそれぞれ頑張ったことがたくさんあるはず。

冬休み、ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることが楽しみです。



けんこうBINGO

冬休みを元気に健康で過ごせるよう、夏休みに引き続きパーフェクトをめざしてチャレンジ！

できたところには、○をつけたり、色をつけたりしましょう。

季節のものを食べる	おてつだい (お風呂そうじ)	外で体を動かす	かがみを見ながら歯をみがく	楽しい思い出を作る
朝のしたくを自分から始める	早起きする	つめを短くする	お風呂で体を温める	自分の好きなところを3つ言う
2025年の目標を考える	靴・うわばきのサイズを確認する	はじめに好きな色でぬってね	せっけん手洗い 20秒	おてつだい (食事の片付け)
にがてなものを食べてみる	早寝する	おうちの人と一緒にご飯作り	おてつだい (大掃除)	メディアを使う時間を決めて守る
天気をみて自分で衣服を考える	好きなことをして気分転換	おてつだい (洗たく物たたみ)	目を休ませる	冬の風物詩を見つける

保護者の方へ

寒暖差が激しい日が続く中、子ども達は校庭や体育館で「寒さに負けないからだ作り」に励んでいます。体温調節の力を身につけるために、上手な衣服選びのお手伝いをお願いいたします。マイコプラズマ感染症の流行に続き、インフルエンザ罹患者が数名出ています。低温・低湿な気候の冬は感染症が流行しやすい時期です。12月からは、各教室に加湿器を設置し、湿度の調節を行って参ります。2学期も最後まで子ども達が元気に学校生活を過ごすことができるよう、ご協力をお願いいたします。