

12月 ぽけんだより

～にこにこ～

さくら市立押上小学校
令和3年12月3日 No.8

12月の保健目標 「寒さに負けず運動しよう」

朝と夜が冷える季節になりましたね。こんな時期は、体調をくずしたり、風邪もひきやすかったりします。寒くなる季節だからこそ、外で体を動かしたり、ストレッチをしたりして体の免疫力をアップ！そして、冬の乾燥対策で水分補給と加湿、手洗い・うがい、マスクの着用で感染症予防も続けましょう。

12月は「地球温暖化防止月間」



地球温暖化はもちろんのこと、SDGsのために、できることは何か？



家でできること

- ・ゴミの分別、食品ロスを減らす
- ・節電、節水
- ・物を大切に使う
- ・冷暖房の設定温度を意識する
- ・使用しなくなった物を寄付する など

学校でできること

- ・正しく学ぶ
- ・好き嫌いせず食べる
- ・物を大切に使う
- ・差別をしない
- ・節電、節水 など

外出先でできること

- ・エコバックやマイボトル
- ・募金する
- ・ゴミの分別
- ・電車や車を使わず、歩いたり自転車を使ったりする など

買い物中にできること

- ・エコバックやマイボトル
- ・必要最低限のものをかう
- ・地元の食材をかう など

12月1日「世界エイズデー」☆レッドリボン30周年 ～Think Together Again～

エイズが世界的問題になりつつあった30年前から今までに治療法は進歩し、早期治療をすればHIVに感染していない人と同等の生活ができるようになりました。HIVは普段の生活の中ですることはありません。間違った情報で差別や偏見を受けることがないように、正しい知識をもちましょう。



手洗いはココに注意！



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



