



# 12月 ほけんだより

令和6年11月29日  
横芝光町立白浜小学校  
保健室



お家の人と一緒に読みましょう

週明けには12月に入り、2024年も残りわずかとなりますね。11月のほけんだよりに  
ものせましたが、これからは特にインフルエンザなどの感染症が増える時期になってきます。  
12月のクリスマスやおおみそか、1月のお正月という、皆さんが楽しみにしているイベント  
に向けて、健康な体・万全な体調で、この12月の学校生活をのり越えたいところです。

## 12月の保健目標 寒さに負けない強い体を作ろう

# 風邪に負けない! しらはまっ子

かるた

**し**  
すっかり予防  
うがい・手洗い  
忘れずに

**ら**  
ランニングや外遊び  
運動をして  
体力つけよう

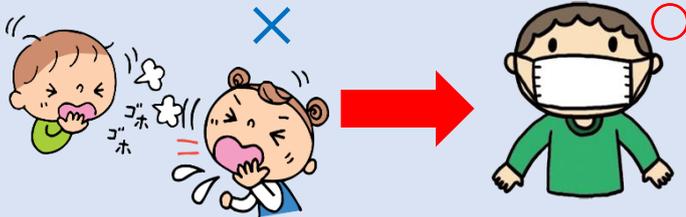


**は**  
やねはやおき朝ご飯  
きんこく正しい  
生活を守ろう

**ま**  
まいにち3食  
バランスの良い  
食事をとろう

いまいちど かんせんしょうたいさく かくにん  
今一度、感染症対策を確認してみましょう

# わすれないでしよう



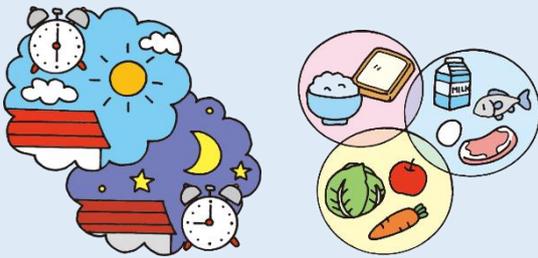
せきやくしゃみが出るなと思ったら

ちやくよう  
マスクの着用



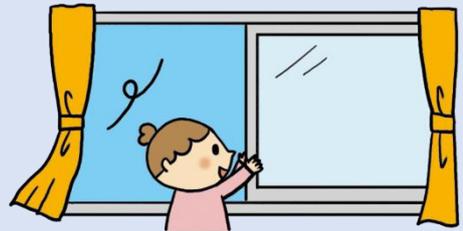
そとあそび、トイレ後、帰宅後、給食前には

てあら  
手洗いうがい



きそく正しい生活で

けんこうかんり  
健康管理

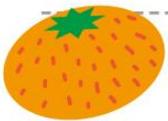


やすみ時間ごとにこまめな

きょうしつ かんき  
教室の換気

## みかんと健康

これからの季節、自然のめぐみがいっぱいのみかんを食べて、かぜに負けない体をつくりましょう！



### ビタミンCがたっぷり

みかんには、ビタミンCがたっぷり含まれています。1日に必要な量を、レモンなら1個、温州みかんなら2～3個でとることができます。

すじや袋も  
食べよう

白いすじや袋には、食物繊維がたくさん含まれています。そのため、便秘にいいといわれています。

食べすぎると、手足が  
黄色くなるのは…

カロチンという黄色の色素が、血液の中に入って脂ぼうにたまるためです。



かぜ予防で  
注目

みかんには、かぜに対する免疫力を高めるビタミンCがたっぷり含まれています。かぜをひきやすくなる時期は、ちょうどみかんの食べごろの季節とかさなっています。かぜの予防にみかんは効果的です。