

ほけんだより



かしこく つよく 明るく

令和4年12月8日
波佐見町立南小学校
保健室

あさばん ひ えこみ が きびしくなり、いよいよ冬本番ですね。朝あたたかい布団から出るのがつらい人も多いのではないのでしょうか。すっきり起きられていますか？

あさごはんを食べて体を動かしているうちに、体温が上がり、脳（頭）と体が動き始めます。

今年もあと少し。寒さに負けず、元気に過ごしたいですね。

12月の保健目標 「かぜの予防に心がけよう」

これからの季節は、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行も心配になってきます。今まで以上に基本的な感染症対策「手洗い」「マスク着用（鼻とあごをおおう）」「換気」「規則正しい生活」をしっかりと行うようにしましょう

新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

保護者の皆様へ【新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの流行に備えて】

本人または家族が体調不良（かぜ症状等）の場合は、登校を控えていただきますようお願いいたします。また、登校後、かぜ症状が確認された場合は、早退をお願いいたしますので、緊急連絡先に変更がある場合は、担任までお知らせ下さい。かぜのひきははじめには、「のどが痛い」「鼻水が出る」「寒気がする」「下痢になる」「体がだるい」などのサインがあります。これらの症状を感じたら、それ以上悪化しないように安静を心がけ、続くようであれば病院受診をお願いします。いつもと違う体調の変化を早く発見できるよう、家庭での健康観察をよろしくをお願いします。

今年の
ふりかえり

「次の1年」の健康のために

今年ものこすところ、あと1か月ほど。いろいろなことがあった1年…
あなたの心と体の調子はどうか。元気だった人も、調子をくずしてしまった人も、ぜひ「元気ですごせたく」「病気になった、ケガをしたわけ」をふりかえってみてください。

みなさんはこの1年、病気やケガのないようにがんばってきましたね。その中で、よかったところ・あまりできなかったところの『ふりかえり』をすることで、次の1年をもっと健康にすごすためのコツやヒントが見えてくるはず。さらに、考えたことについておうちの人や友だちと話し合ってみると、いい方法がうかんだり、見おとしていたことがわかるかもしれないよ！



冬休みを楽しく
すごすために

年末年始に楽しいことがいっぱい
冬休み。体調をくずすことがないように
すごしてくださいね。

- たべすぎないように気をつけて
- のびのびと外でからだを動かそう
- しょくじの後は忘れずに歯みがきを
- いんしゅ（お酒を飲むこと）やタバコはだめだよ
- ふだと同じ時間に起きよう
- ゆぶねにつかって温まろう
- やっぱり換気が大事だよ
- すいみんをしっかりとうろう
- みつな場所をさけよう



《けがに気をつけよう》



寒くなると、手をポケットの中に入れたり、洋服でかくしたりする人がいます。手を出していないと、ころんだときに手をつくことができず、顔や頭から地面にぶつけて、大きなけがをしてしまうことがあります。とても危ないので、寒くても手はポケットに入れず、出しておきましょう。登下校時に寒さがきびしいときには、手袋をはめるようにしましょう。また、寒さで体がかたくなって動かしにくかったりします。下着や重ね着で保温したり、運動前はしっかり準備運動をして、気をつけて行動しましょう。



おうちの方へ

今年の治療は、今年のうちに…

今年のうちに治療をすませよう



むし歯は、ほおっておくとひどくなる一方です。まだ治療が終わっていない人は、この冬休みを利用して治療を受けてください。

冬休み生活チェックカードを配付します

夏休みは、メディアを使う時間を守れず、寝る時間が遅くなったと反省している人が多かったようです。楽しい行事が多い冬休みですが、御家庭でも規則正しい生活を心がけるよう声かけをお願いします。