

12月 ほけんだより

鹿野学園
鹿島小学校
保健室
R7.12.1



吹く風がだんだんと冷たくなり、朝夕の寒さが増してきました。寒くなってくると、つい家の中で過ごしてしまいがちですが、体調が良い時には元気に外遊びをして丈夫な体を作りましょう。

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

- ・1日（月）がん教育講話 6年生



ふゆ げん き す 冬を元気に過ごすために

もうすぐ
冬休み♪

感染症に負けず、元気に冬を過ごせるように心身ともに健康な生活を心がけましょう。

はやね はや お ・早寝・早起き

睡眠時間を十分にとり、ゲームなどは寝る2時間前にはやめましょう。



・バランスのよい食生活

1日3回の食事をバランスよくとりましょう。年末年始は食べすぎに気をつけましょう。

・適度な運動

運動すると免疫力がアップします。大掃除のお手伝いなども運動になります。

・歯みがき

食後の歯みがきを行いましょう。寝る前は特にていねいにみがきましょう。



・体を温める

湯船にゆっくりつかる、首・手首・足首を温めると体が温かくなります。

・心の健康

心配なことがある時はおうちの人や先生に相談しましょう。

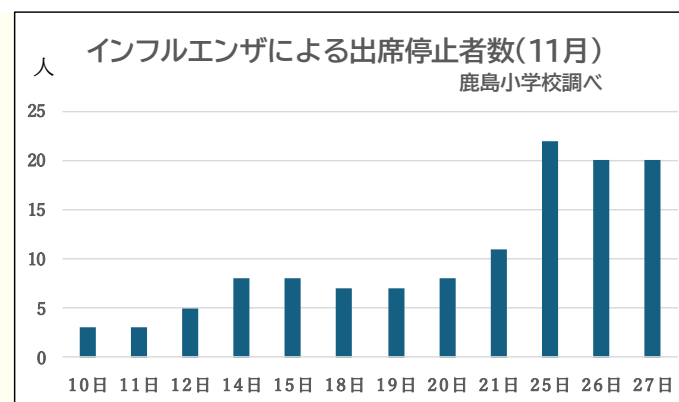


※ 夏休みの終わりに記入した、「けんこうにんじゃになるんじゃ」（1～3年生）「健康・元気宣言！」（4～6年生）のように過ごすことができますか？もう一度親子で確認してみましょう。

インフルエンザが流行しています

全国的にインフルエンザが流行していますが、本校でも11月中旬から増加し、学級閉鎖になったクラスもあります。溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症も出ています。

また、例年12月頃から感染性胃腸炎が流行しやすいので、手洗い、マスク着用（咳エチケット）等の感染症対策に努めましょう。



けんこう手帳について

けんこう手帳を12月中旬に持ち帰ります。清潔調べのページ等を確認して、冬休み前に担任まで提出してください。

～12月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー 12月10日（水）
清潔調べ 12月11日（木）

