

家庭数

おやこ
親子で読もう！

ほけんだより

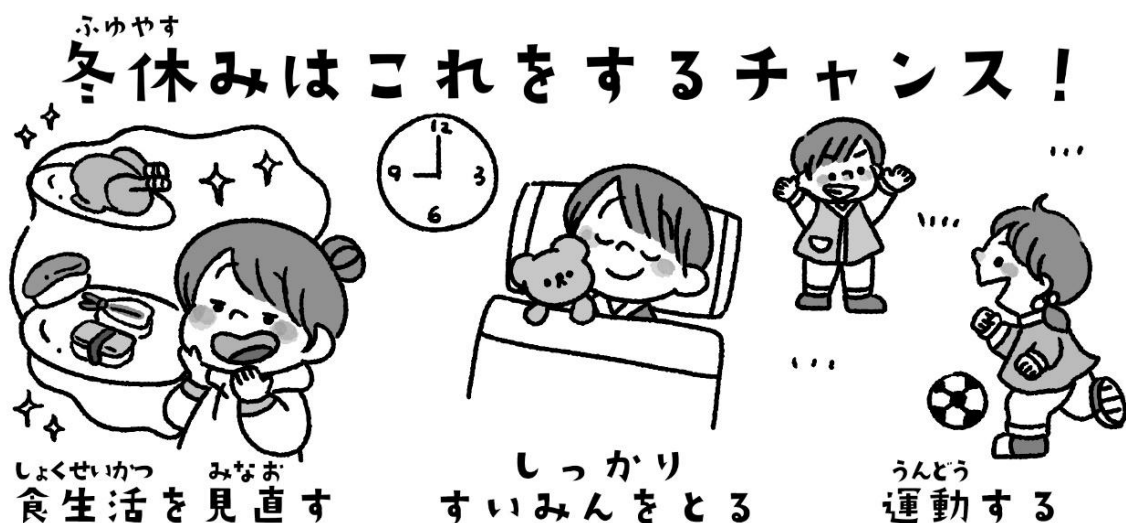


12月保健目標

☆寒さに負けない体をつくろう！

令和5年12月25日 国領小学校保健室

いよいよ今日が2学期最後の日です。2学期は、始まったと同時に毎週いろいろなクラスで学級閉鎖をしましたね。そして12月に入り、国領小ではまたインフルエンザが猛威を振るい、たくさんの学級が閉鎖になりました。インフルエンザに2回かかってしまった人もいたのではないのでしょうか。来年は、学級閉鎖になることなく国領小のみなさんが健康で楽しく1年間を過ごしてほしいなと思っています！冬休み中も感染症はもちろんケガにも気を付けて過ごしてくださいね。



～1月の保健行事予定～

12日(金)計測6年生 17日(水)計測3年生
15日(月)計測5年生 18日(木)計測2年生
16日(火)計測4年生 19日(金)計測1年生

※体育着を忘れないようにしよう！

健康で安全に
すごせましたか？



今年1年、

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

いらない!!

お酒 タバコ

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、友だちやうちのひととみんなで集まって…楽しみにしている人も多いでしょう。そんなとき「1杯だけ」「1本だけ」と、軽い気持ちでまわりの人からお酒やタバコをすすめられたら、どうしますか？

もちろん、お酒を飲むこともタバコを吸うことも20歳になるまでは法律で禁じられていますし、みなさんのからだにどんな害があるのか、よく知っていることでしょう。危なそうなものでも



「ちょっとためしてみたい」「こわがっていると思われたくない」、そんな気持ちがわいてくることもあるかもしれませんが、たとえ仲のいい友だちや親しい大人からすすめられたとしても、勇気をもって「いらない!」とはっきり断ってほしいと思います。



それってジュース？ お酒？

飲む前にパッケージをよく確認しよう!

フルーツミックス

お酒

お酒の表示はありませんか？



大掃除しよう！

12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな～」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見たいものが整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（ラブレター？ 写真？ お



金？）が見つかるかも!?

一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。