

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6年12月24日 国領小学校保健室

いよいよ明日で2学期最後の日ですね。2学期は、いろいろな感染症が流行りました。手足口病、マイコプラズマ肺炎、インフルエンザ、コロナなどなど。咳が長く続いてつらそうな人もたくさんいました。子どもたちだけでなく、大人も感染症にかかってしまった人も多かったのではないのでしょうか。ぜひ来年は、感染症が流行ることなく元気な1年間を過ごしてもらいたいなあと感じています。そのためには、一人一人が感染症にかからないためにできることをしっかり実行していきましょうね。冬休み中も感染症はもちろんケガにも気をつけて過ごしてくださいね。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント
続き。腹八分目を意識しよう

冬休み ○○が不足していませんか…？



睡眠



運動

～1月の保健行事予定～

14日(火)計測1年生
15日(水)計測2年生
16日(木)計測3年生
17日(金)計測4年生
20日(月)計測5年生
21日(火)計測6年生

※体育着を
忘れないようにしよう！

かんせんしょう
感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

✓
バランスの
とれた食事



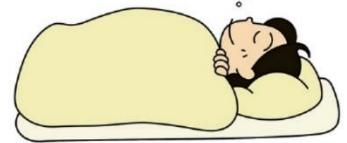
✓
適度な
運動



✓
予防接種



✓
十分な睡眠



ていこうりよく たか
抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



食べ過ぎに気をつけて

年末年始は、家族や親せきと食事を楽しむ機会が多くなります。クリスマスやケーキ、お正月のおせち料理やお雑煮など、今から楽しみにしている人もいるでしょう。

でも、食べ過ぎはいけません。「もうちょっとだけ…」とつい食べ過ぎてしまうと、気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

自分のおなかと相談して、ほどよく食事を楽しみましょう。



スッキリした気分で
新年を迎えよう

