

ほけんだより 12月



託麻東小学校

保健室

令和5年12月20日

今年も残すところあとわずかとなりました。みなさん、今年一年、健康で安全に過ごせましたか？もうすぐ冬休みが始まります。冬休みにはクリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんありますね。体調を崩してしまうと、せっかくの冬休みを楽しむことができなくなってしまいます。手あらいがいをしっかりと、生活リズムを崩さないことが冬休みを楽しむためのポイントです。すくすく健康カレンダーも活用して、自分の生活をふり返りながら、冬休みも元気にすごしましょう。3学期も元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています♪

かぜに負けない！あいうえお



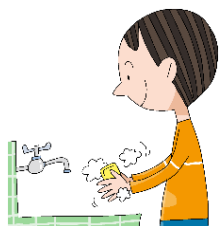
あたためる時は
うんどう
運動で
からだなか
体の中から



えいようバランス
こころがけた食事
じょうぶからだづく
丈夫な体作り



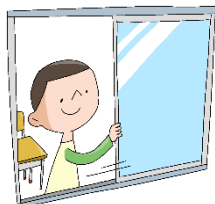
いえに帰ったら
せっ
石けんで
てあら
手を洗おう



おやすみなさい
はやめにねむ
つかれをとろう



ウイルスは
こまめな換気で
お追い出して



ふゆ
冬はかぜをひきやす
きせつ
い季節。元気に過ご
すためにも、この
「あいうえお」を守
って生活しよう！



2学期の保健室利用状況(8月29日~12月19日まで)



ケガの手当てで来た人は1学期と同じくらいでしたが、体調が悪くて来た人は1学期よりも約200人増えていました。まだまだ感染症が流行する時期です。3学期も予防に努めましょう。

なんでダメなの？

お酒とたばこ



いらない！



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

クリスマスやお正月、反だちやおうちの人とみんなで集まる予定がある人も多いでしょう。そんなとき「一杯だけ」「一本だけ」と、まわりの人からお酒やたばこをすすめられたら、どうしますか？お酒もたばこも二十歳になるまで法律で禁止されているのは、みなさんのからだに害があるためです。たとえ仲がいい反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！」とはっきり断りましょう。

保護者のみなさまへ

今年も大変お世話になりました。まもなく冬休みに入ります。冬休みは家庭でのイベントもたくさんあり、生活リズムが乱れがちです。乱れると、3学期が始まって学校に慣れるまでに時間がかかりますので、規則正しい生活を継続していただきますようお願いいたします。健康診断で受診勧告がありましたお子様で、まだ受診をされていない場合は、ぜひ冬休みを利用して受診していただくようお願いいたします。3学期に元気な子どもたちと会えるのを楽しみにしております。よいお年をお迎えください。