

ほけんだより12月

千早小吹台小学校
保健室 2018.12.12

12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

早いもので、今年も残り少なくなりました。みなさんは、2018年を健康に過ごせましたか？まもなく17日間の冬休みが始まります。お休み中もけがや病気に気を付けて、元気に過ごしてください。

冬休みもけんこうに過ごそう！

ふ きそくな生活リズムにならないように！

か ラガラ

や りすぎ、み見すぎに注意！ゲームやテレビ

み がこう！はぼんぼん歯1本1本をていねいに

ゆ だんせずやすちゅうお休み中もよぼうかぜ予防を

す ききらいなくして栄養バランスよく

毎月、大人気の保健室の前の掲示
今のテーマは、「かぜの予防」です。

【かぜの予防にはビタミン】

*ビタミンAとCの仲間分けクイズ

【かぜに負けない力「免疫力」】

*白血球の働き

【免疫力を上げるための生活】



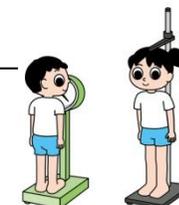
来週、「健康手帳」と

冬休みの「歯みがきカレンダー」をくばります。

●健康手帳・・・体重のページには、色をぬるところがあります。お家の人に見せて、印かんをおしてもらいましょう。

＜新しく書いたところ＞

健康診断結果：尿検査（秋）、視力（秋）、色覚検査（1・4年生の希望者のみ）
成長のようす：身長（8月）、体重（8・11月）
清潔検査：2学期（行事の関係で、できなかった日があります。）



●歯みがきカレンダー・・・冬休み中、毎日、色をぬりましょう。

1月8日（火）に、担任の先生に出してください。

おうちの方へ 児童保健委員会（5・6年生）の取り組みをご紹介します。

その1・・・毎週、学年ごとの教室で清潔検査（年間、約40回）

水曜日の朝、チェック表を持って教室へ行き、ハンカチ・ティッシュは持っているか、爪の長さは大丈夫か、チェックをしてくれています。

その2・・・学年ごとの教室で啓発活動

ポスターを使い、清潔な生活を送る必要性を話しました。その話の前後で統計を取り、児童の意識の変化や頑張り具合を発信しました。

その3・・・全校朝礼で発表

2学期に「元気な体は清潔から」というテーマで発表をしました。

ご家庭でのハンカチ・ティッシュのご準備、ありがとうございます。
引き続き、ハンカチ・ティッシュ・爪のお声かけを、お願いします。