

# ほけんだより 12月

千早小吹台小学校  
保健室 2019.12.9

2019年は、「からだ」と「こころ」の健康に気をつけて過ごせましたか？できたことは続けて、あまりできなかったことは少しでもできるように・・・新しい年にそなえて、ぜひ振り返ってみてください。

## 学期末に、「健康手帳」と

冬休みの「歯みがきカレンダー」をくべります。

●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（水）に、担任の先生に出してください。

- 毎月、大人気！保健室の前の掲示
- 今のテーマは「冬を健康に過ごそう」。
- \*新年を元気にSTARTするために心がけて欲しい冬休みの健康生活
- \*健康に気をつける生活
- \*冬に積極的にとりたいたい食べ物
- \*問題：お菓子は砂糖何本分？（お菓子を貼るクイズになっています）



## 12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

### かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？

- すききらいしないで何でも食べる
- 夜ふかししないで早ね早おきをする
- ゴロゴロしないで運動をする
- 手洗い・うがいをしっかりやる
- こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

### 冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

- 使う時間をきめる
- おうちの人とそうだん
- 目に近づけすぎない
- 明るいところで使う

