

ほけんだより12がつ

南会津町立南郷小学校
保健室 第16号
平成28年12月22日

《12月の保健目標》寒さに負けず運動しよう！

1. 生活のリズムを大切に！

- ① 早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
- ② 出なくてもトイレに行く習慣をつけましょう。
- ③ 決まった時間にトイレに行きましょう。
- ④ テレビやゲーム、マンガの本などは、2時間以内を心がけましょう。



2. きちんとした食生活を！

- ① カゼ予防のために、冬野菜をたくさん食べましょう。
- ② 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。
→ おやつを食べ過ぎやジュースの飲み過ぎは、肥満やむし歯の原因になります。
食べるときは、量や時間を決めて、おいしく味わって食べましょう。



3. 病気やケガの予防を！

- ① ケガをしないように、気をつけて生活しましょう。
- ② 寒くても外で元気に遊んで、丈夫な体をつくりましょう。
- ③ うがい・手洗い・マスクでインフルエンザやかぜを予防しましょう。
→ 早寝・早起き・バランスのよい食事、かぜに負けない体をつくりましょう！



4. その他

冬休みの間に、必要な人は目や歯など具合の悪いところをお医者さんに見てもらいましょう。

「冬休みけんこうカレンダー」と「はし名人になろう」のプリントを配付します。

規則正しい生活をして、体調を崩さないようにし、冬休みをたのしく過ごしましょう！

- ※ 「冬休みけんこうカレンダー」は、早寝、早起き、朝ごはん、歯みがき、テレビ・ゲームの時間と、チェックします。
少し大変ですが、がんばって記入しましょう！
おうちの人のコメントも忘れずにもらってね。

むし歯の治療率100%まで、あと3人！！



2学期の保健室利用状況

(12/20まで)

病気 43人

けが 116人



1位 おなかいたが痛い
2位 気持ちわるが悪い
3位 あたまいたが痛い

1位 打撲たぼく
2位 すり傷きず
3位 筋肉痛きんにくつう

2学期は、1学期と比べてケガの来室者が少なかったです！マラソン大会や、陸上練習があり、筋肉痛の来室が1学期よりも多かったです。運動をした後に、ストレッチやマッサージをすると、痛みが和らぎますよ。冬休みも、病気やけがをしないように気をつけて過ごしましょう！

冬休みも
健康にすごす
ために



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

～おうちの方へ～

2学期も大変お世話になりました。本号では、先日のPTA臨時総会の時にお話しさせていただいたことを中心に掲載いたしました。県内でもインフルエンザや胃腸炎などが流行しています。冬休みも、ご家族全員で健康管理にご配慮ください。

また、児童のみなさんに「冬休みけんこうカレンダー」、「はし名人になろう」を配付いたしました。チェック項目が多く、少し大変かもしれませんが、お子さんが自分で健康管理できるよう、お声がけしていただくと幸いです。それでは、よいお年を・・・！