

ほけんだより 12月

令和4年12月7日
横浜市立舞岡小学校
校長 田中秋人
養護教諭 鎌田優季菜

土曜日に行われたマイコンサートでは、素敵な音色や歌声が学校中に響き渡りました。みんなの練習の成果が十分に発揮された素晴らしい演奏でしたね。

楽しい行事がたくさんの後期前半でしたが、あっという間に冬休みです。冬休みはのんびり過ごして、心も体もリフレッシュできるといいですね。引き続き、感染症対策も忘れずに！

今月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう。

寒さが厳しくなると、感染症が流行しやすくなります。寒い冬を元気に過ごすポイントは体を温めることです。体を温めると免疫力が上がり、病気にかかりにくくなります。

3つの首を温めよう！ 「首」：マフラー 「手首」：手袋

「足首」：靴下、タイツ 特に足元をしっかりと！

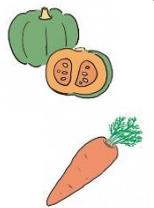


お風呂にゆっくり入ろう！ シャワーだけでなく、湯船につかるようにしよう。

リラックス効果もあるよ。



食べ物で体を温めよう！ 冬が旬の野菜（しょうが、かぼちゃなど）や地面の下にできる野菜（にんじん、ごぼうなど）は体を温める効果があるものが多いよ。



12・1月の保健行事

- 12月22日（木） 大掃除（全学年）
- 1月11日（水） 発育測定（5・6年）
- 1月12日（木） 発育測定（3・4年）
- 1月13日（金） 発育測定（2年）
- 1月17日（火） 発育測定（1年、4組）
- 1月26日（木） 薬物乱用防止教室（6年）

- 発育測定（全学年）
今年度最後の発育測定です。体育着を必ず持ってきましょう。
- 薬物乱用防止教室（6年）
学校薬剤師の小川先生に薬物の危険性などについて教えていただきます。

ふゆやす 冬休みは〇〇のチャンス!

・食生活を見直すチャンス!

ふゆやす おい た きかい ふ た ひまん
冬休みは美味しいものを食べる機会が増えますね。食べすぎると肥満に
つながったり、お菓子やジュースをダラダラとりつづけるとむし歯の原因に!



・睡眠をしっかりとるチャンス!

つぎ ひ やす おそ おそお つぶ せいかつ みだ
次の日が休みだからといって遅ね遅起きを続けてしまうと、生活リズムが乱れてしまいます。
しっかりと睡眠をとって、体の成長を進めたり、脳や体を休めたりしましょう。

・メディアから離れてみるチャンス!

スマートフォンやゲームをやり過ぎると、目の疲れや視力低下につながったり
します。使うときには1時間ごとに15分ほど目を休めてあげましょう。



・運動をするチャンス!

運動をすることで骨や筋肉、内臓の成長を助けます。ウイルスに勝つための力
も身につけられます。肥満も防げるので、寒い時こそ体を動かしましょう。



・治療をするチャンス!

健康診断で受診のおすすめをもらったけれど、まだお医者さんにみてもらって
いない人がいたら、時間のある冬休みのうちに治しておきましょう。



ふゆやす ま お りよう じゅうじつ ふゆやす
冬休みはあっという間に終わってしまいます。さまざまなチャンスを利用して、充実した冬休
みにしたいですね。

保護者の皆様へ

毎日の健康観察票の提出にご協力いただきありがとうございました。今後、学校への報告の必要はなくなりましたが、引き続き、お子さまの健康観察へのご協力をお願いいたします。

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。