



ほけんだより

屋良小
2023.12.13
保健室

今年も残りわずかになりました。ふりかえるとどんな1年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩たりなかったことも、がんばったことが大事です。みなさんをきつと成長させてくれていますよ。

12月の保健目標
エイズについて知ろう

12月6日に保健委員による感染症予防集会がありました。感染症はどのようにしてうつるのか、かぜやインフルエンザなどを予防するためのポイントについて話をしました。レッドリボンを身につけて、思いやりの心について考えるレッドリボン運動もしました。レッドリボンとは、エイズに苦しんでいる人を差別しない、理解してあげたい、支えてあげたいという気持ちをあらわすものです。



寒くなり、体調を崩す子ども達も増えてきました。これからも感染症予防を心がけ元気に過ごせるようにしましょう。

ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり
食べている子



運動しない子



夜ふかしする子



外でからだを動かして
免疫をアップ！

泡で撃退！



ウイルスは、石けんの泡が大キライ！

せきエチケットを守って



かからない
うつさない

冬休み中に治療しましょう



冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動

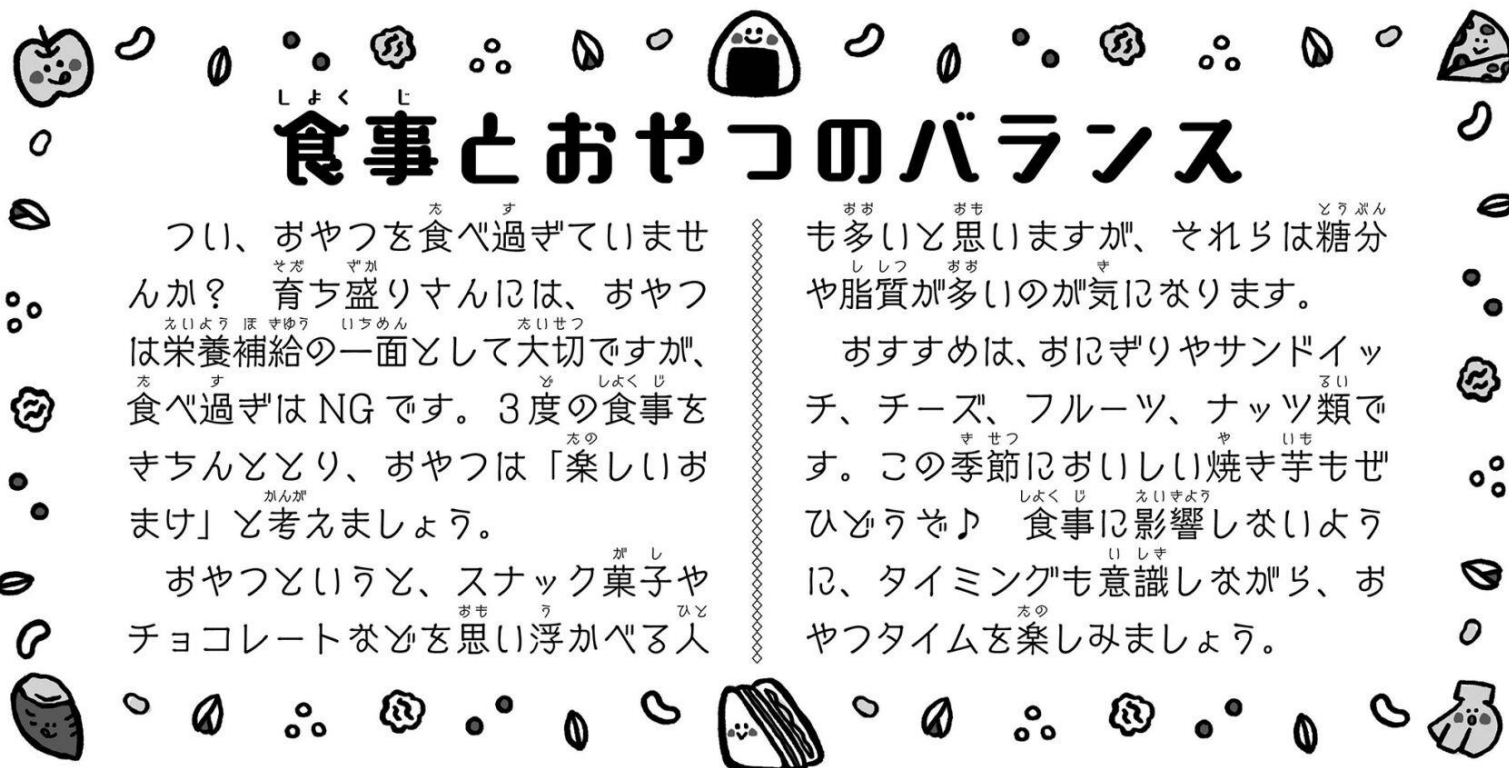


身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう



食事とおやつのバランス

つい、おやつを食べ過ぎていませんか？ 育ち盛りさんには、おやつは栄養補給の一面として大切ですが、食べ過ぎはNGです。3度の食事をきちんととり、おやつは「楽しいおまけ」と考えましょう。

おやつというと、スナック菓子やチョコレートなどを思い浮かべる人

も多いと思いますが、それらは糖分や脂質が多いのが気になります。

おすすめは、おにぎりやサンドイッチ、チーズ、フルーツ、ナッツ類です。この季節に美味しい焼き芋もぜひどうぞ♪ 食事に影響しないよう、タイミングも意識しながら、おやつタイムを楽しみましょう。

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

年末年始は脱メディア



NOメディアタイムを作ろう！

さむいけど、うんどう！びょうきをよぼう

