

ほけんだより12月

No.9

令和4年12月1日
瑞穂小学校 保健室

今年も残すところあと一月となりました。寒くなってきましたね。寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」と思うことがありますよね。水で手を洗う時に、ついササッと簡単にすませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入換えをするのが嫌になったりすることと思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんが頑張ってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてくださいね。

スクールカウンセラー
先生
12月の来校予定
20日(火)
相談したいことがある人は、
担任の先生か保健室の
先生にお願いしてください。

12月の保健目標

食生活を見直そう!

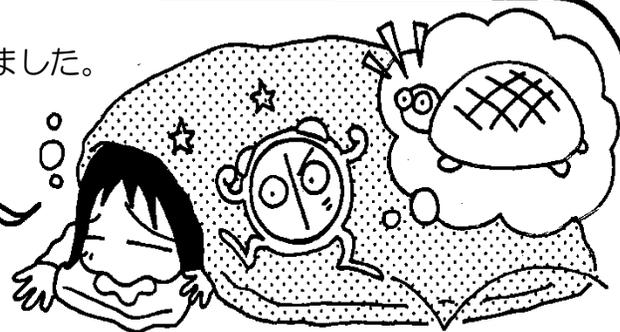
朝ごはん
で
頭スッキリ!



朝ごはんは心と体にとって、とても大切です。心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーを作ってくれます。毎日しっかり食べましょうね。

朝晩の冷えこみも本格的になり、布団から出るのがつらい季節になりました。つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか?

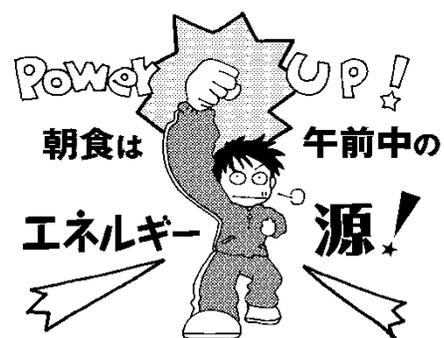


寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また、体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるので、注意が必要です!

1日も健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

朝食の効果

- ① 朝食による体温の上昇効果
- ② エネルギーや栄養素の補給
- ③ かむことで脳へ刺激を与える
- ④ 便秘の予防



いきいきちばっ子にチャレンジ!!

「生活チェック表」で自分の生活を振り返り、グラフを作り、「冬休みがんばりカレンダー」に健康・体力づくりのめあてを書きましょう。16日(金)までに提出してください。冬休みの間、めあてに向かって取り組み、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう! おうちの方にもコメントをいただく欄があります。ご協力、よろしくお願いいたします。



むし歯は自然に治りません・・・。

定期健康診断でむし歯と診断され、その後、配付した歯科治療報告書がまだ提出されていない人に用紙を再配付します。治療が終わっている人は、学校へ用紙を提出して下さるようお願いいたします。治療・相談がまだ終わっていない人は、冬休みの期間を利用して歯医者さんを受診しましょう。



今月の保健目標「食生活を見直そう」

普段の食生活をより充実させ、寒い冬を元気いっぱいのりきれないようにしましょう!

☆体を温める効果と免疫力を高める食材をとりいれよう☆
【体を温める食材のポイント】
冬が旬の食べ物・色の濃い食べ物・暖色の食べ物



学校保健委員会を開催しました

11月1日(火)、スクールカウンセラーの 先生を講師にお迎えし、学校薬剤師の佐久間先生と6名の保護者代表の方にご参加いただいて、学校保健委員会を行いました。

スクールカウンセラーは児童だけではなく、保護者の方も対象に話を聴いてくれる心理の専門職です。些細な事であっても相談することで、早めの対応ができます。ぜひ、お話をしてみてください。



健康委員会(保健担当)のメンバーが、紙芝居の読み聞かせをしました!

11月25日(金)～29日(火)に、メディアについての紙芝居の読み聞かせをしました。みなさん、メディアとの付き合い方について、よく考えてみましょう!

