



北小学校
保健室
2021年
12月1日(水)



12月11日は「背に(12)いい(11)」の語呂から、「背腸の白」なのだそう。これからクリスマスやお正月とイベントが多くなりますが、食べ過ぎに気をつけて過ごしましょう。

ちなみに、満腹になっていたのに、好きな食べものを見ると食欲がわいてくる・・・というのが「別腹」の正体。体にはよくないので、注意してくださいね!

12月の保健行事	
3日(金)	スクールカウンセラー岡本先生来校
8日(水)	学校保健給食委員会(今年度は紙面開催)
10日(金)	ピカピカ作戦
16日(木)	スクールカウンセラー柳田先生来校
17日(金)	1年保健学習



今月の保健目標 かぜを予防しよう

かぜの季節です
こんな人は気をつけて

- 夜ふかしをしている
- 好き嫌いが多い
- 水分をあまりとらない
- 運動不足

おかしいな?と思ったら、ゆっくり休みましょう

12月になり、いよいよ本格的な冬がやってきました。これからどんどん寒くなり、空気が乾燥してくると、かぜを引きやすくなります。
冷たい水で手を洗うのがつらくなってきますが、しっかり手洗いを続けましょう。



こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?

- 部屋で...
- 外から帰って...
- ごはんのとき...
- 遅くまで...

保護者の方へ

保健室からのお知らせ

毎月実施しているピカピカ作戦で、前日の就寝時間を調べています。

11月の結果は次のとおりでした。(2~6年生のみ調査)

- 10時~10時29分・・・16人
- 10時30分~10時59分・・・15人
- 11時~11時29分・・・3人
- 11時30分~11時59分・・・2人
- 12時以降・・・2人**

小学生には、8~10時間の睡眠時間が必要と言われています。学校で元気に活動できるように、お子さまと就寝時間について話してみてください。



ゴロゴロするもん
布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん
水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん
おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん
「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、かぜをひきやすくなってしまふよ。

冬のお出がけのポイントは?

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな?

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る

好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩

