



令和2年12月24日
京丹後市立宇川小学校
保健室

たばこ・お酒・薬の学習をしました。

冬休み前に、たばこ(1、4年)・お酒(2、5年)・薬(3、6年)について学習しました。学習したことを生かして、自分の健康を守りましょう。

「カンパ〜イ」はお茶か ジュースで！！



体が成長しているみんながたばこをすったり、お酒をのんだりすると大人よりも害があることも学習しました。

冬休み中は、家族や親せきなどがあつまり、おいしい食べものやのみものをする機会がふえますが、未成年のアルコールは禁止されています。カンパイのときにはみんなはお茶かジュースでしましょう。

「けんこうのきろく」をくぼります。

おうちの人と一緒に見て、自分の健康状態や成長の様子をたしかめてみましょう。

歯科健診については、年2回していましたが本年度については秋のみとなりました。けんこうのきろくの結果については春の欄に記入となっています。

- ★9月の身長・体重・肥満度
- ★11月の体重
- ★秋の尿検査の結果
- ★2学期の視力検査の結果
- ★内科・眼科・耳鼻科・歯科健診の結果



今年(ことし)はどんな1年(ねん)でしたか？新型コロナウイルス感染症(しんがた かんせんしやう えんきやう)の影響(えいきやう)で変わってしまったこと、ガマン(がまん)しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、本当(ほんとう)によくがんばりました。明日(あす)から冬休み(ふゆやすみ)。1年(ねん)のつかれ(つかれ)が出て体調(たいちやう)をくずしてしまわないように、生活リズム(せいかつ りずむ)を整(ととの)えて過ご(すご)して下さい(くだ)ね。

冬休みを元気にすごすために

 テレビやゲームで夜ふかしをしない	 朝ごはんをしっかりと食べる	 食べすぎに気を付ける
 生活リズムを整える	 体の調子(からだちやうし)がよくないところ(ところ)を治療(ちりやう)しておく	 今年(いちなん)をふり返(かえ)り、来年(らいねん)の健康目標(けんこうもくひやう)を考える
 外(そと)から元気(げんき)に運動(うんどう)する	 外(そと)からもどつたら、うがい(うがい)・手洗(てあら)いをする	