

ほけんだより

令和4年12月21日
大宮第一小学校
12月号



ふゆやす げん き あんぜん す 冬休みも元気に安全に過ごそう！



79 日間の長い 2 学期が終わります。みんなにとってどんな 2 学期でしたか？そして、いよいよ冬休みになりますね。

元気いっぱい過ごせた人も、ちょっと疲れたなという人も、冬休みに心と体をリフレッシュして、新しい年を迎えてください。



「けんこうのきろく」を持ち帰ります。

2学期に行った検査・検診の結果が記入してあります。成長の様子について
おうちの人と一緒にみてくださいね。

「むし歯の治りようがすんでない！」「視力が下がった！」という人、他にも **体の様子で気になるところ**がある人は冬休みの間に治りようをはじめましょう。



2学期のほけんしつの様子

2学期も毎日にぎやかな保健室でした。多くの行事がありましたが、感染症に気をつけた生活の中で、体調不良での来室は少なかったです。また、けがや病気だけでなく、ちょっと元気をために来る人、お困りごとの相談に来てくれた人もいました。3学期もみんなの元気な毎日を保健室から応援していきます！

ほけんしつに来た人(8/29~12/16)



け が: 750人



びょうき: 198人

→裏面も読んでね！

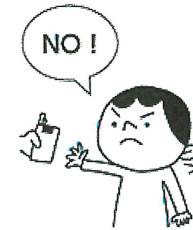
やくぶつ 「薬物」ってなあに？ ~冬休みに気をつけたいこと~

冬休みはクリスマスやお正月など、人が集まる機会がふえます。いつもより「たばこ」や「アルコール」が身近になりやすいです。もしもだれかに勧められたら…。はっきりきっぱりと断ることが大事です！



たばこの害

- ・息がすぐにきれる、運動能力が下がる
- ・考える力が低くなる
- ・吸いつづけると、肺やのどの病気(がん)になりやすい



アルコールの害

- ・考える力や判断力が低くなる
- ・ホルモンバランスがくずれ、体が成長しにくくなる
- ・気持ち悪くなる
- ・肝臓が傷つき、病気になりやすくなる



子どもは、たばこやアルコールの害を強く受けてしまいます！
自分の体と健康は、自分で守ろう!!

12月13日(火) 薬物乱用防止教室(6年生)
元京丹後警察 和田さんによる薬物乱用防止のお話を聞きました！



危険薬物の標本

和田さんのお話



<感想から>

「薬物」という言葉は聞いたことがあったけど、種類がこんなにたくさんあるなんて知らなかったです。間違った使い方を続けていると、脳が壊されるなんて、本当にこわいと思いました。今日の和田さんの話を絶対に忘れないで、薬物に近づかないようにしたいです。

げん き ふゆやす せいかつ だいじ
 元気いっぱいな冬休みにしよう! —生活リズムが大事なポイントです!!—

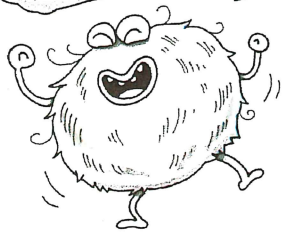
ふゆ やす
 冬休み

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!?



ゴロゴロするもん



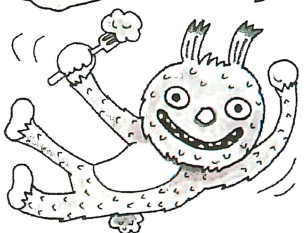
布団やこたつ、ゲームなど
 あらゆる手段を使って、ダ
 ラダラさせようとするモン
 スター。運動不足になって、
 寒さに負けてしまうよ。

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



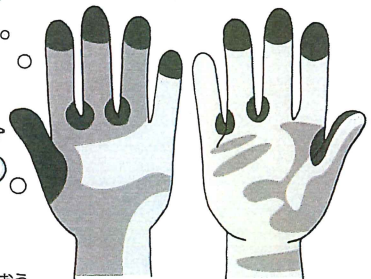
「学校は休みだよ」「おも
 しろい動画があるよ」と、
 誘ってくるモンスター。疲
 れがたまったり、カゼをひ
 きやすくなってしまうよ。

予防の基本は、ていねいな「手洗い!」
 色の濃いところほど、洗い残しが多い部分です。

手洗いは
 ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



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★



今年も残すところ、わずかとなりました。
 3学期、元気パワーをいっぱい充電した
 みんなに会えることを楽しみにしています。
 よいお年をお迎えください。