

おぼけんたより12月

令和4年12月23日（金） 大宮南小学校 保健室

たくさんの行事があった2学期が終わりました。運動会や学習発表会など、どの行事も一生懸命取り組む姿が見られました。また、新型コロナウイルス感染症も感染拡大することなく2学期を終えることができました。3学期も一人一人が予防をして、元気に過ごしたいですね。

いよいよ明日から冬休みが始まります。雪も降りますます寒くなっているので、風邪など引かないよう体調管理をして元気に楽しい冬休みにしてくださいね。



冬休み生活がんばり表について

- 計画的にすごそう！
- ◇冬休みの目標を決めて、生活がんばり表の記入をしましょう。
 - ◇年末年始の点検はないですが、検温は毎日しましょう。
 - ◇3学期の始業式に学校へ提出しましょう。



※1・2月の検温表は、3学期始業式に渡します。

冬休みも元気に過ごそう☆

バランスよく食べよう！

冬休みはおいしいものを食べる機会が増えるかもしれません。好きなものばかりダラダラと食べすぎないようにしましょう。



早寝をしよう！

休み中は、つい遅くまで起きていて朝寝坊しがちです。早寝をして生活リズムを整えましょう。



感染予防をつづけよう！

新型コロナウイルス感染症だけでなくかぜやインフルエンザも流行る時期です。休み中も、こまめな手洗いうがい、部屋の換気をしましょう。



喫煙・飲酒・薬物乱用防止学習をしました！



今、みなさんの脳や体は大きく成長する時期です。たばこのけむりやお酒（アルコール）や薬物は体に悪い影響を与えます。どのように危険なのか、もし誘われたらどうするかなども各学年で学習しました。

【学習内容】

- 1年生「きれいな空気」
 - 2年生「たばこのけむり」
 - 3年生「アルコールの害」
 - 4年生「アルコールの害」
 - 5年生「薬の役割と正しい飲み方」
 - 6年生「喫煙・飲酒・薬物乱用の害」
- すぎの子学級「かんきの大切さ」



たばこのけむりが何メートルくらい広がるか学習しました。（2年生）

【感想を紹介します】

- ・へやのかんきをしないといけないことがわかった。
- ・たばこをすっている人よりまわりの人のほうがいっぱい悪いものが体の中に入っているのがびっくりしたのでタバコはすわないよう気をつけたいです。
- ・薬物の危険性を知ることができたし、風邪をひいてしまった時の対処法や自然治癒力のことも知れました。
- ・薬は何のために飲むのか考えて飲まないといけないと思いました。飲みすぎてしまうと逆に変な効果が出てしまうことが分かったので、飲むときは量と回数と時間を確認して飲みたいです。



「けんこうのきろく」をお返しします

2学期に行った健康診断の結果が追加記入してあります。すでにお知らせはしておりますが、再度ご確認をお願いします。持ち帰った後は、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

