

ほけんだより

12月号



1年のしめくりと新年の準備をする12月。年末には冬休みがあり、楽しみな人も多いのではないのでしょうか？ただ、12月はインフルエンザの流行があったり、交通事故が最も多い月だったりします。よい年末を過ごすためにも、「手をせっけて洗う」「ろうかを歩く」などの「小さな当たり前」を心がけ、病気やけがをしないようにしましょう。

病気・けがなくすごすために

朝、起きたらカーテンを開ける

朝ごはんをしっかりと食べる

せっけて手を洗う

教室・ろうか・階段・ゆりのきロードは、歩く

明るいうちに家に帰る

早くねる

朝日は、豆頭や体をすきり目覚めさせ、よい生活リズムを作ります。

毎日食べるよう心がけましょう。よゆうがある人は、「赤・黄・緑」の食べ物や、まごわやさしいこが、そうように意識してみよう。

かぜ予防のきほん！
かならずせっけんを使いましょう。

けが予防のきほん！
走りたくなる時は、心が落ちついていないのかも。「歩きましょう」が聞こえたら、あなたはどうしますか？

暗いと事故や事件にまきこまれやすくなってしまう。念のため、反射材を用意しておくのもよいでしょう。

すいみんは元気な心と体をつくる大切な時間です。病気と戦う力も高めてくれます。

すいみんのウソ？ホント？

Q 日本の学生は世界ーすいみん時間が短い？

ホント
日本人の平均すいみん時間は、世界で一番短く、日本の小学生から高校生のすいみん時間も、世界ー短いのだとが...

Q すいみん不足はよほらいと同じかんじになるの？

ホント
4時間すいみんを毎日続けると、豆頭の動きがよほらいと同じくらいまで下ってしまう。

Q 「いびき」はくすり眠っているしょう？

ウソ
息がぶらいつきに出るのが「いびき」。いびきがひどいすいみんの後は、スッキリ感が少ないそう。

Q 休日にたくさんねて「ねだめ」をしてあけば、平日はあまりねなくてもいい？

ウソ
すいみん時間は貯金できません。もし休日に、平日よりも3時間以上多くねていたら、すいみん不足かも。

よいすいみんのための3つのポイント

朝日を浴びよう!!

朝ごはんにタンパク質(赤の食べ物)を食べよう!

トリアプトファンというタンパク質のなまがぶる夜のよいすいみんをつくる材料になります。

ねる1時間前までにメディア機器を使うのをやめよう!

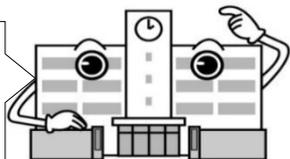
保護者の皆様へ

楽しい冬休みを目前に、子どもたちがそわそわしている様子です。いつも通りに毎日を積み重ね、安全に1年の締めくくりを迎えたいと思います。

家族みんなで心休まる冬休みとなりますよう、お体に気を付けてお過ごしください。

治ゆ証明書について ご注意ください

登校日に欠席または遅刻する場合のみ、提出してください。冬休み中にり患・治癒した場合は提出不要です。

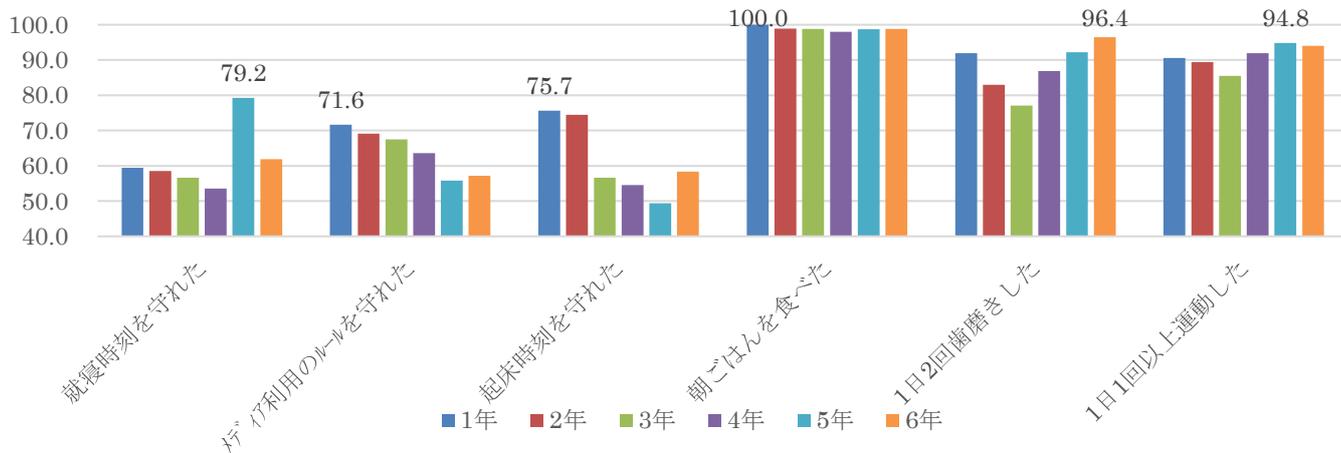


インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症による治ゆ証明書は、提出は不要となっています。登校日に欠席または遅刻する場合は電話でご連絡ください。

上記以外の出席停止となる病気（溶連菌感染症、おたふくかぜ、水ぼうそうなど）の場合は変わらず発行されますので、登校時に提出してください。

健康アップへの道！10月結果

5日間のうち「4・5日達成できた人（高得点）」の学年当たりの割合です。*スペースの都合上、数字は抜粋して掲載します。



11月28日 3年生「カルビースナックスクール」



カルビー株式会社から宮田先生にお越しいただき、おやつを食べ方について学びました。おやつは1日200kcalまでを、食事の2時間前までに。成分表示の見方も学びました。

スクールカウンセラー来校

《12月の来校日》

4日（木）10：00～16：00
11日（木）10：00～16：00
18日（木）10：00～16：00

《1月の来校日》

8日（木）10：00～16：00
15日（木）10：00～16：00
22日（木）10：00～16：00
29日（木）10：00～16：00