



はやいもので、今年も残りわずかとなりました。今年も、インフルエンザ等の感染症が流行っています。こまめな手洗いやマスクを着用するなどして予防し、元気に1年の締めくくりができるといいと思います。寒いですが、教室の換気もしましょう。

今月の保健目標 : すすんで体をきたえよう

寒くなると、なかなか外へ出たくなくなりますが、体育で運動したり、休み時間に遊んだりして、体を動かすとぽかぽか暖かくなってきます。寒いときこそ体を動かして、病気に負けない体づくりをしていきましょう。



もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれませんが、冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えぬ交通事故など冬特有の事故が多くなります。危険なことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

冬の交通事故はなぜ多い？

ゆき しゅう い じょうきょう
雪で周囲の状況が
見えにくい



くら じ かん はや
暗くなる時間が早く、
ほ こうしゃ じ てんしゃ
歩行者や自転車が
見えにくい



き せい りょこう
帰省や旅行で
くるま こう づうりょう
車の交通量が
ふ 増える



せき せつ どう けつ
積雪や凍結で
どう ろ すべ
道路が滑りやすい



くら まえ き たく どうろ おうだん ととき さ ゆう あんぜん
暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全を
しっかりかくにん かくにん こうつう し こ みせ
確認したりして、交通事故を防ぎましょう

おうちの方へ

- ・インフルエンザ等の感染症が流行っています。手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変わる場合もあります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- ・冬休み最後 3 日間の 1 月 4 日(日)～6 日(火)に、「生活を整えよう！」カードの取り組みを予定しています。学校生活のリズムにあわせて、寝る時間、起きる時間、ゲームや動画等の時間をお子さんと一緒に決めて取り組んでほしいと思います。ご協力をお願いします。

