

ほけだより 12月

佐屋小学校
保健室
H27.11.27
第9号



今年1年は、あなたにとって、どんな年でしたか？ 書いてみましょう

12月22日は、冬至。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復」ともいいます。物事がよいほうに向かうという意味にもつかわれる言葉です。今年はいろいろなことがありました。冬至を境に日が少しずつ長くなるように、よいこと・うれしいことが少しずつ増えていきますように。

今年1年はあなたにとって、どんな年でしたか？
書いてみましょう。

インフルエンザに注意

今年もインフルエンザの季節がやってきました！

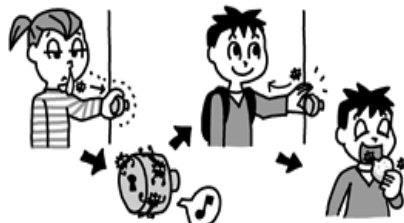
○11月の中旬から、インフルエンザに感染して学級閉鎖となった学校が海部地区内の小学校でありました。この地区にも、増えてくる季節です。インフルエンザのウィルスは1年中空気中を漂っています。でも気温と湿度が低下するこの季節に活動を始めます。予防は例年と同様、手洗いうがいが基本です。

かぜ・インフルエンザはどうやってうつる？

1 せき・くしゃみをしている人のしぶきから



2 かかっている人のつば・鼻水などがふれたものから



予防法
せき・くしゃみが出る人はマスクをつけよう

予防法
手洗いはかならずしよう（食事の前、トイレの後など）

インフルエンザを予防するために

外からもどったら、手洗い・うがいをする



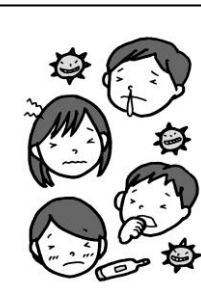
なるべく人ごみをさけ、マスクをする



部屋の加湿（ぬれタオルをつるす）をする



栄養や睡眠に気をつけ、体のていこう力をたかめる



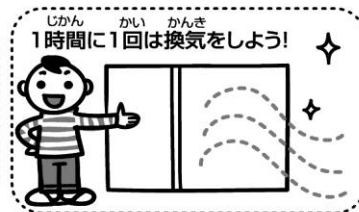
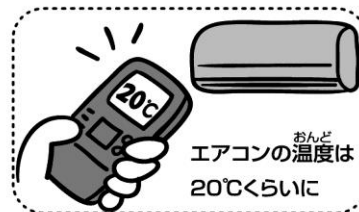
12月の保健目標

さむ ま からだ つく
寒さに負けない体を作ろう



冬の暖房器具

使うときに気をつけたいこと



おいしいものを食べる機会が増える時期

食べたら〇〇、心がけ

むし歯予防に【歯みがき】



お手伝いに【後片付け】



肥満予防に【運動】



用意してくれた家族に【ありがとう】【感謝の気持ち】



今月のスケジュール

体重測定の日

30日(月) 2年生
2日(水) 3年生
4日(金) 個別・6年生

1日(火) 1年生
3日(木) 4年生
7日(月) 5年生



〇おでんの中にはこんなにたくさんの食材が使われます。温かくておいしく食べられる“おでん”とても幸せなことですね。

