

# ほけんだより 12月

今月の保健目標

冬を元気に過ごそう

いよいよ明日から冬休みですね。これからクリスマスやお正月など楽しみなイベントがたくさんあります。冬休みを元気で安全に楽しく過ごせるように、交通事故やケガ、感染症には十分注意しましょう。3学期も元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

## 体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



### 能登半島地震から1年が経ちます

メディア等で地震についての動画や写真、話を見聞きすることがあるかもしれませんが。テレビや SNS などを見ていて不安になったり、つらい気持ちになったりしたときは、一度テレビやスマートフォンから離れてみてくださいね。

# 11~12月の感染症の状況をお知らせします



	11月	12月
マイコプラズマ感染症	4人	3人
手足口病	3人	なし
インフルエンザ	なし	3人
溶連菌感染症	3人	なし
水痘(水ぼうそう)	2人	なし
感染性胃腸炎	1人	なし

朝日小では、複数の感染症の報告がありましたが、学校内で感染が広がっている様子はありませんでした。



しかし、気を抜いて、手洗いや換気が適当になったり、夜ふかしなどの不規則な生活をしたりと、感染症にかかりやすくなります。

これから、本格的な感染症流行のシーズンです。気を引きしめて感染症対策を行い、寒い冬も元気に過ごしましょう。



まちがいを探し

ちがうところが  
7つあります

こたえは  
一番下にあります



もっと!

## 家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか? 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな?

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

- こたえ ①右の子どものコップ ②右の子どものえり足の長さ ③左の人の口 ④左の人の服のひも  
⑤机の上のポット ⑥クリスマスツリーのかざり ⑦たなの引き出しの取っ手