

ほけんだより 12月

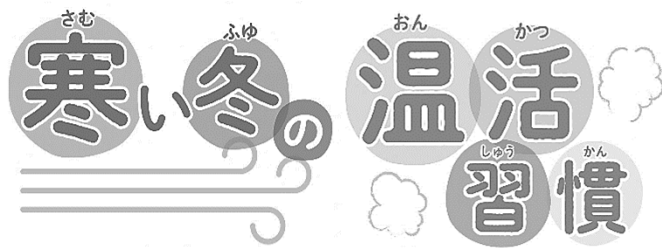
令和5年12月1日
正院小学校 保健室

12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から、「胃腸の日」です。年末に向いてイベントが多くなりますが、食べ過ぎないようにして、胃腸をいたわりましょう。



12月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう



冬の寒さで体は冷えていませんか？
体が冷えると、血の巡りが悪くなるだけではなく、自律神経のバランスが崩れていきます。また、代謝や免疫力が低下して、いろいろな不調や病気になりやすくなってしまいます。

“冷え知らずさん”になるための3つの冷え対策

2. 適度な運動で筋肉をきたえる



体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉をきたえると冷え対策に。ふくらはぎをきたえると、血流がよくなり、熱量がアップします。

1. たんぱく質をしっかりとる



食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特に、肉や魚などのたんぱく質は熱に変わりやすいので、しっかりと食べましょう。

3. あたたかい服装をする





血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴を避け、上手な重ね着で暖かくしましょう。3つの首(首・手首・足首)を温めるのがポイントです。

「休み時間のなわとび」や「給食をよくかんで食べる」など、取り組みやすいことから始めてみてください。あたたかくして、元気に過ごしましょうね！



けんこうしんだん けっか
◎ **健康診断の結果**

 し しか けんしん けんか 歯科検診(5月)の結果		 しりょくけんさ けんか 視力検査(6月)の結果	
じゅしん ひつよう ひと 受診が必要な人	じゅしん ちりょう 受診・治療が お終わった人	じゅしん ひつよう ひと 受診が必要な人	じゅしん ちりょう 受診・治療が お終わった人
16人	11人	12人	7人

じゅしん ちりょう お ひと
 受診・治療が終わった人
 が増えてきました。治療中
 です、と伝えてくれた児童も
 います。まだの人は、早めの
 受診をお願いします。



はやね はやお あさ じっし
 ◎ 「早寝・早起き・朝ごはんチェックカード」を実施します

ふゆやす まえ せいかつしゅうかん きょうりょく ねが
 冬休み前に、生活習慣のチェックをします。ご協力お願いいたします。

じっしきかん
 実施期間 12月5日(火)~11日(月)

- チェックすること
- ・目標時間までに起きることができたか(早起き)
 - ・朝ごはんを食べたか
 - ・歯みがきをしたか(朝・昼・夜)
 - ・目標時間までに寝ることができたか(早寝)



さいしゅうび も かえ きにゆう ねが
 最終日に持ち帰らせますので「おうちのひとからのひとこと」にご記入をお願いします。

インフルエンザが増えています

きせつせい りゅうこう かくだい
 季節性インフルエンザの流行が拡大しています。
 いしかわけん ちゅういほう はつれいちゅう こんご しんがた
 石川県では注意報が発令中です。今後、新型コロナ
 ウイルス感染症や咽頭結膜熱などの同時流行にも
 注意が必要です。

はっしょう しゅっせきていし
 インフルエンザを発症すると、出席停止になりま
 す。登校できるのは、『発症した後5日を経過し、かつ
 解熱した後2日を経過してから』となります。(詳しく
 は医師・学校にご確認ください。)



消毒液 続けよう感染症対策

がっこう
 学校では、**手洗い**、**うがい**、**マスクの着用**、**咳エチケット**、**換気**などにつ
 いて取り組んでいます。ぜひ、おうちでも帰宅後の手洗い・うがいなどにつ
 いてお子さまにお声掛けをお願いします。



ようごきょうゆ こにしともみ しょういんしょうがっこう もと
 養護教諭の小西友美です。11月から正院小学校へ戻ってきました。
 みなさんが元気に楽しく過ごせるよう、先生方と力を合わせてがんばります。体や
 こころ けんこう のことなど、気になることがありましたら、お気軽に正院小までご連絡くだ
 さい。よろしく願いいたします。