

ほけんだより12月号

令和6年12月2日
練馬区立光が丘夏の雲小学校
校長 宮林 伸之
養護教諭 原田 里美



2学期もあと1か月、あっという間に冬休みですね。冬休みは宿題もしつつ、のんびり過ごして心も体もリフレッシュしましょう。そして新たな気持ちで3学期を迎えられるといいですね。体調管理には十分に気を付けて生活してください。少し早いですが、みなさんよいお年を！

12月の保健目標

冬を元気に過ごそう

☆冬休みの過ごししかた☆

冬休みこそ、自分で自分の生活リズムを守ることを覚える良い機会です。家の手伝い、早起き、勉強、運動など、どんなことでもいいです。「毎日これだけは実行する」という目標をもって、楽しい冬休みを過ごしてほしいと思います。



うがいでかぜのウイルスを追い出そう！



手洗いでバイキンを洗い流そう！



“1日の元気のもと”
朝食を食べよう！



つかれがとれないときは早寝が一番！



食べすぎは生活リズムが乱れるもと。



空気の入れ換えをしよう！



ストーブなどで、やけどをしないように気を付けてね！



お手伝いをしよう！



そうじをして、気持ちもリフレッシュ♪



むし歯がある人は年内に治療しよう！

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。



1年生 正しい手洗い指導をしました!

11月22日に1年生と「正しい手洗い」について学習しました。手に薬品を付けていつも通り手を洗い、特別なライトを当てると... あらびっくり! 洗い残しが光って見えます。



たくさん光って見えるよ。

しっかり洗ったはずなのに!

最後は「あわあわ手あらいのうた(花王)」に合わせて正しい手の洗い方を学びました。うたに出てくるポーズを紹介します♪



水痘は空気感染のため、ぶつぶつがカサブタになるまでは出席停止となります。背・胸に発疹がないかよく見てあげてください。

11月の感染症状況 (11/27まで)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
マイコプラズマ感染症			1人	1人		1人
手足口病	1人	3人		2人		
水痘(水ぼうそう)						13人
溶連菌感染症	2人					1人

ほけんしつより ~ 鏡にうつるのは... ~



けがの少ない一日でした。