

ほけんだより



令和5年12月1日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

12月に入り、寒さが厳しくなってきました。今年の冬至は12月22日(金)です。昔から冬至には「ん」が付く食べ物を食べて、健康に過ごすことを願う風習があります。2023年も残りわずか。健康に過ごせるように体調に気を付けましょう。

健康で安全に
すごせましたか？



今年1年、

<12月の保健目標>

ただ てあら かんき
正しい手洗いと換気をしよう！



びょうきでねつがあがったら…？

なるべくうごかず、あんせいにしてすごす



すいぶんをたくさんとり、こまめにきがえる



しょくじはわりせず、たべられそうなものを



たかいねつがあるときは、はやめにびょういんへ



早く寝よう週間が始まります！

12月4日(月)～8日(金)まで第2回早く寝よう週間があります。前回より1日でも多く、早寝ができるように頑張りましょう！

早寝のポイントやコツは裏面に掲載しています。ぜひ実践してみてください。



持久走記録会に向け、練習を頑張る子供たちの姿がよく見られるようになりました。8日(金)に持久走記録会があります。子供たちが練習の成果を発揮できるよう、御家庭でも生活リズム、感染症予防について声掛けをお願いします。また、体調で不安なことがありましたら、いつでも御相談ください。

<12月の保健関係行事>

日にち	行事	備考
12月1日(金)	健康の日	「早く寝よう週間について」
12月4日(月) ～8日(金)	早く寝よう週間	御家庭でも声掛けをお願いします。
12月7日(水)	学府合同学校保健委員会	
12月8日(金)	持久走記録会	コドモンに、参加の可否について入力をお願いします。
12月20日(水)	食育の日	「好き嫌いなく食べよう」

★ ★ ★ ★ ★ **早く寝よう週間に向けて** ★ ★ ★ ★ ★

<12月4日(月)～8日(金) 第2回早く寝よう週間が始まります！>

本日の健康の日の指導で、早く寝よう週間について話をしました。子供たちは自分なりの早く寝よう週間のめあてを決めることができましたようです。ぜひ御家庭でもお子さんのめあてに向かって頑張る姿を応援してあげてください。

さて、ほけんだより 11月号では、児童の睡眠時間の実態について掲載しました。今回は、子供を早く就寝させるためのコツやポイントを紹介します。

- ・寝るまでにやらなければいけない事を減らす、早めに終わらせる。
→明日の支度、宿題、お風呂、歯磨きなど。
- ・就寝時刻が近づいたら、部屋の明かりを暗くする。
→自然と眠りにつきやすくなります。
- ・就寝時刻 30分前からメディア機器の使用を制限する。
→脳が刺激を受けないように、就寝前は落ち着いて過ごします。



学校では、健康の日等に継続的に早寝の大切さについて指導をしています。児童が睡眠習慣を整え、心身ともに健康に過ごせるよう、御協力をよろしくをお願いします。

受診はお済ですか？


まもなく冬休みに入ります。4月の健康診断の結果より、病院の受診が必要な方にはお手紙を配付しています。受診がまだの方はぜひ冬休みを活用して、受診をお願いします。



スクールカウンセラー

矢野さん 来校日

SC 面談予約は、フォームでの予約か、担任または養護教諭まで御連絡ください。

 **12月1日(金) 8:30～12:30**
※2学期最後の来校日です。