

ほけんだより



令和6年12月2日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

あつという間に12月になり、1年の終わりが近づいています。今年1年間、心も体も健康に過ごすことができましたか？これから感染症の流行が心配されます。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

<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！



手洗いをマスターしよう！

手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒などの予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。

- 手をぬらし、石けんを手のひらにとる
- 手のひらを合わせてよくこする
- 手のこうを洗う
- 指先とつめを洗う
- 指の間を洗う
- 親指を洗う
- 手首を洗う
- みずながせいで流し、清潔なタオルなどでふく

© 少年写真新聞社 2021

早く寝よう週間が始まります！

12月2日(月)～6日(金)まで第2回早く寝よう週間です。前回より1日でも多く、目標が達成できるように頑張りましょう！



給食時には、食育委員会から、早寝のコツの紹介があります。楽しみにしてください。

2学期も残りわずかとなりました。今年の冬は暖かいからか、感染症の大きな流行もなく、元気に登校する児童の姿が多く、うれしく思います。引き続き、御家庭での健康観察をよろしくをお願いします。



<12月の保健関係行事>

日時	行事	備考
11月29日(金)	12月健康の日	早く寝よう週間について
2日(月)～ 6日(金)	早く寝よう週間	<ul style="list-style-type: none"> ・11/29にカード配布、12/9に提出をお願いします。 ・早寝とメディアコントロールについて声掛けをお願いします。
18日(水)	食育の日	「好き嫌いなく食べよう」

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。



今日から十二月六日まで、第二回早く寝よう習慣です。
健康の日に、目標就寝時刻と、メディアコントロールデーの目標を決めました。自分で決めた目標を達成できるように、第一回に引き続き、ご協力をよろしくお願いします。健康の日の様子は、学校ホームページに掲載しています。是非ご覧ください。

早く寝よう週間について

～相談関係～

相談予約は、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。

🌸 スクールカウンセラー 矢野さん

・12月13日(金) 8:30～12:30

🌸 スクールソーシャルワーカー 戸塚さん

・12月3日(火) 9:30～16:30

・12月18日(水) 9:30～16:30

