

ほけんだより 12月号

令和6年12月4日
桜井南小学校
保健室

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。今年もあと1ヶ月。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために、早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



12月5日は校内マラソン大会

一人、全力、同じペースで、走りきろう!

明日はマラソン大会です。昨年はインフルエンザが流行したため、中止になってしまいましたが、今年はみんなで感染予防をしっかりとって当日を迎えられるようにしましょう。前日は早く寝る・当日は朝ごはんをしっかりと食べてくるなど体調を整えてきてくださいね。みんなが完走できるように応援しています。



2学期の保健室



けがの件数

333件

(前年は445件)



病気の件数

115件

(前年は235件)

※9月2日～12月3日までの保健室来室記録より

冬休みの過ごし方



朝ごはんを食べる

冬休みはクリスマスやおおみそか、しょうがつなどの楽しいイベントがいっぱい。だからといって不規則な生活をしていると、免疫力が落ちるので、体調管理をしっかりして楽しく過ごしてください。



適度な運動をする



ゲームやスマホの時間を決める



こたつで寝ない



歩きスマホはNG

カゼに負けない! あいうえお

あ たためるときは運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

え いようバランス心がけた食事です。丈夫な体作り!

お やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

う イルスはこまめな換気で追い出して

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。