

すくすく元気な東っ子



R7.12 第8号
常滑東小 保健室

寒くなってきましたね。でもまだ運動後や日当たりの場所は暖かいです。上着をぬいで上手に体温調節しましょう。ほかにも晴れている日は外で元気に遊ぶのがおすすめですよ。



こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標



★寒さに負けないからだをつくろう★



病気に負けない丈夫な体作りのために、早寝早起きなどの生活習慣を整えたり、外で体を動かしたりしましょう。みんなが楽しみにしている冬休みはもうすぐです。冬休みの間も元気に過ごしたいですね。

めんえき 免疫ってなんだろう？

免疫とは、外からやってきた細菌やウイルスから、からだを守る仕組みのことです。血液の中にある白血球などは、細菌やウイルスが体に入ったときに、それらをやっつける働きをします。



めんえきよく
こんなことで免疫力がダウンしちゃうよ…



好き嫌いをして栄養バランスが崩れた食事をしていたり、イライラするなどストレスがたまったりすると、免疫のはたらきが弱まってしまうので気をつけましょう。



めんえきよく
免疫力アップのためには…



① バランスよく食べる

② からだを動かす

③ 規則正しい生活をする



がっ ほけんぎょうじょく 1月の保健行事予告



がっ 1月 もく 8(木)~16(金)	しんたいそくてい 身体測定 しんちよう たいじゅう (身長・体重)	ぜんこうじどう 全校児童	じぶん せいちょう について 興味を持ち、それぞれのペースで成長していることを確認しよう。 (くわしい日程は1月号でお知らせします)
げつ 19(月)~23(金)	にこにこ点検 てんけん	ぜんこうじどう 全校児童	ふゆやす せいかつ から、がっこうモードに早く戻れるように生活を直しましょう。
げつ 19(月) しかんめ 5時間目	やくぶつらんようぼう しきょうじつ 薬物乱用防止教室	ねんせい 6年生	やくぶつ のこわさと いほうせい について知り、将来ひとりひとりが正しい選択をできるようにしよう。

冬休みを健康で安全にすごすための 約束

せいかつ りズムをくずさない
生活リズムを崩さない



きやくただ せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

いえ かんせんしやうたいさく
家でも感染症対策



て あら かん かんせんしやう
手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

すこ さいにちうんどう
少しずつでも毎日運動

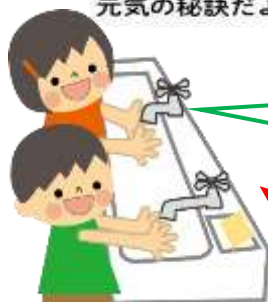


からだ うご さいも
身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

くら なるまえ いえ へ
暗くなる前に家に帰る



がいしゆつ さい へ
外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう



て
手あらって、とってもだいじだよ!

ほけんいいん かんせんしやうよぼう
保健委員が、かぜなどの感染症予防をするにはどうしたらいいか
ポイントを伝える動画作成中です。お楽しみに!

【保護者の方へ】

2学期も保健室活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。

3学期も保護者の皆様の協力のもと、お子さまのサポートをしていきたいと考えています。よろしくお願ひいたします。

<水筒、ハンカチを持たせるようお願いします>

寒くなってきましたが、のどの乾燥を防ぐために水筒を持たせるようお願いいたします。また、引き続き手洗いも呼びかけてまいります。毎日清潔なハンカチを持たせるようにしてください。

<冬休みの間もお子さんの生活リズム管理にご協力ください>

1月19日より、以前もご協力いただいた「にこにこ点検」の第2弾を予定しております。小学生の間は、まだまだ保護者の方の声かけが必要です。冬休みの間も生活リズムがくずれないように注意していただき、3学期も元気にスタートできるよう応援をお願いします。