

ほけんだより 12月



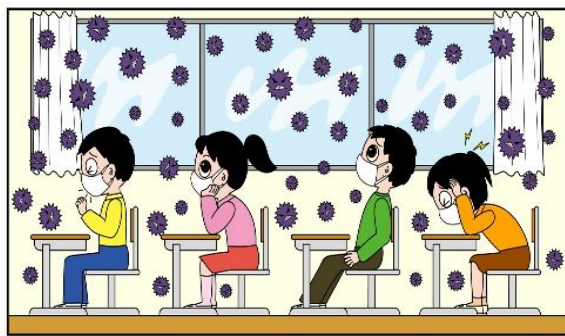
藤井寺西小学校 保健室
2022. 12. 2

12月に入り寒さが増していますが、室内にこもってばかりではなく、外で遊んでからだを動かしましょう！

また、冬は空気が乾燥しやすい季節です。暑くないからといって水分をとらないのは危険です。水筒も毎日忘れずに持ってくるようにしましょう。

2022年も残すところあと少しとなりました。今年はどうな1年でしたか？じっくりと振り返ってみるのもいいですね。

空気を入れかえるのとっても重要！



寒いからといって窓をしめきったままでいると、みんなの呼吸で二酸化炭素が増え空気が汚れてしまいます。汚れた空気の中には、ウイルスがたくさんいます。休み時間は、窓を開けて空気を入れかえるようにしましょう。お家でも空気を入れかえましょう。



師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

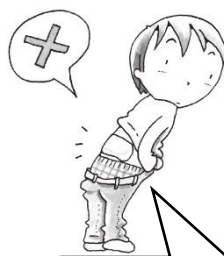
手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年うちに受診するの忘れずに

カイロの使い方



肌是直接貼らない

寝るときははずす



あつ熱くなったらはずす

さむ 寒く ない 水が 冷た くな っ て きて います が

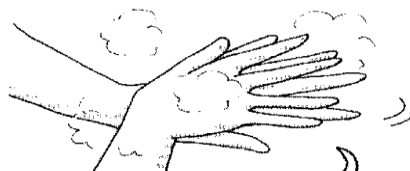
し かり 手 洗 い でき っ て います か？



い ち と み な お
 も う 一 度 見 直 そ う ！
 て あ ら
 手 洗 い



石けんをつけ手のひらをこする
 せつ て



手の甲にのばしてこする
 て じゆ



指先・爪の間をこする
 ゆびさき つめ あいだ



指の間を洗う
 ゆび あいだ あり



親指・手のひらをねじり洗います
 おやゆび て あり



手首も忘れずに洗う
 てくび わず あり

ねん 1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓いで世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

.....

今年とはどんな年でしたか？ 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとうございます。ほかに、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



保護者様

1月の保健行事



- 1月11日（水） 二計測 1年・2年
- 1月12日（木） 二計測 3年・4年
- 1月13日（金） 二計測 5年・6年

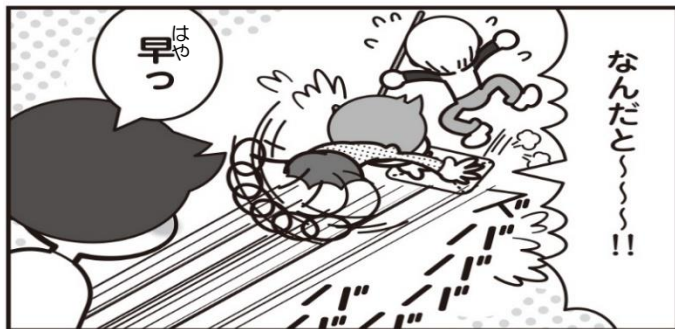


*二計測の日は頭頂部で髪の毛を結んだり、とめたりしないようにお願いします。
 この日は体操服で行いますので、子どもたちに持たせてください。

タロウくんの ウラ技



K・Shinbo



思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、耳の聞こえない人も
聞くことができ、目の見えない人も
見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものは
なく、本当の強さほど
やさしいものはない



ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉
でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも
見えないけれど「こころ
づかい」は見える
「思い」は見えない
けれど「思いやり」は
だれにでも見える



みやざわしょうじ
宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に
響いた言葉はありますか?

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!