12月 ほけんだより

２０２３年１２月　楠根小学校　保健室

毎日寒くなってきましたね。空気も乾燥しています。全国でインフルエンザが流行していますので、楠根小学校のみなさんも感染症には気をつけましょう。

もうすぐ冬休みです。寒くて部屋の中で過ごす時間が増えそうですが、外で遊ぶ時間も作りましょう。また、生活リズムも崩さないように気をつけましょう。

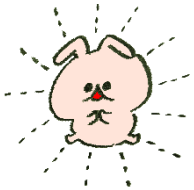
健康ってなんだろう？

「健康」ってどういうことでしょう。風邪をひかない、病気にかからないことだけが健康でしょうか？

毎日どのような生活を送ると健康でいられるか、自分自身の１年間を振り返りながら下の表を見て考えてみましょう！

□ぐっすり眠る
□朝ごはんを食べる
□適度に体を動かす
□食事のバランスに気をつける
□生活リズムを整える
□夜更かしをしない
□寝る前まで、ゲームやスマホなど明るい画面のものは使わない

HAPPY♡



わかっているけどなかなか実行できない！という人もいるかもしれません。でも、あなたの健康を守るのは誰ですか？それは自分自身ですね。今すぐできなくてもかまいません。少しずつできるところから始めてみましょう。

体が健康でも心が健康でなければ、それは健康とは言えません。心の声に耳を傾けて、「元気がないな」「疲れているな」と思ったときは思い切り休みましょう。心と体のパワーを充電して、また日々をスタートしましょう。

11月に保健指導しました！

１１月に体重測定をしました。その時に保健指導をしています。４年生は色覚検査があったため、保健指導は３月の体重測定時にする予定です。また、３年生は体重測定しか行えなかったため、１２月に保健指導を行う予定です。

１年…「手洗いの大切さ」について
手を洗うタイミング、洗い残しの多い箇所、手の洗い方等の話しをしました。洗い残しの多い箇所に関しては自分の手を描いてマークしてもらいました。ハンカチの準備もしようね、と伝えています

２年…「朝ごはんについて考えてみよう」
なぜ朝ごはんが必要なのか、食べている時と食べていない時の違い、黄レンジャー・赤レンジャー・緑レンジャー（栄養）についての話をしました。最後に自分たちで班に分かれて、どんな朝ごはんがバランスがいいか作ってもらいました。

３年…「体内時計を知ろう」予定
体内時計はどこにあるのか、体内時計の役割、体内時計を正し動かす為の生活等をお話ししようと思います。

５年…「たばこの体への害を知ろう」
たばこの成分について、吸うとどのような病気にかかりやすくなるか、受動喫煙について、誘われた時の断り方を勉強しました。断り方に関しては、この日に勉強した内容を必ず理由に入れて断るようにワークシートに記入してもらいました。

６年…「多様性について知ろう」
少し難しいかもしれませんが、ＬＧＢＴＱについての話をメインに、自分と違う考え方や価値観もあって、認め合いながら、自分らしく生きていく大切さをお話ししました。もうすぐ中学生を迎えるみなさんの成長が楽しみです。

保健室前掲示
楠根小学校の先生に「風邪をひかない生活の工夫」「寒い冬の乗り越え方」を書いてもらいました。ぜひ見てね！！