



ほけんだより 12月

令和6年12月
河和小学校
保健室

おうちのひとといっしょによみましょう！

2学期も残りわずかとなりました。今年ことしはみなさんにとって、どんな1年ねんでしたでしょうか。いよいよ寒さむさも本番ほんばんです！！冬休ふゆやすみを楽したのしく迎むかえられるよう、規則正きそくただしい生活せいかつを心がけてこころほしいと思おもいます。

12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

寒さむさに負けない体からだを作るためには、①よく眠ねむること ②バランばらんスのよい食しょくじ事とを取ること ③外そとで運うんどう動どうすること が大切たいせつです。この3つのポイントをしまもっかりと守まもり、寒さむさだけでなくウイルスや病原びょうげんたい体たいにも負けない体からだを作つくってほしいと思おもいます！



小学生しょうがくせいに必要な睡眠ひつよう すいみんじかん時間は9～11時間じかんです。しっかりと眠ねむることは、体からだの回復かいふくだけでなく心こころの回復かいふくにもなります。

バランばらんスのよい食しょくじ事ととは、いろいたろいものな食たべ物ものを食たべて体からだが元げんき気になることことです。

- ①ご飯・パンなど：体からだを動うごかすエネえんルギるぎーになるもの
- ②肉にくや魚さかななど：体からだの筋きん肉にくや骨ほねを作つくるもの
- ③野菜やさいや果物くだものなど：体からだを病びょう気きになりにくくするもの

この3つをバランばらんスよく食たべるよういしきに意い識しきすることが大切たいせつです。



家いえの中なかでゲげームームやスすマまーまーまトとフふォおンんをを使つかう時じ間かんが長ながくありませそとんか。外そとに出でて運うんどう動どうするこそとをべんきおあそすすめしあせます。外そとで元げんき気きよく遊あそび、汗あせをかあせくと気きぶん分ぶんもすうんどうっきりしすいぶんます。運うんどう動どう後ごの水分すいぶん補ほ給きゅう・汗あせを拭ふくこわすとも忘わすれずずに！



だい かいがっこう ほけん いんかい かいさい 第2回学校保健委員会を開催しました



12月13日(金)の5・6時間目に体育館で5・6年生対象に学校保健委員会を行いました。テーマは「目を大切にしよう」です。目は一生使う大切な体の一部です。ぜひ、目の見え方や動きなど目の健康について考えてみてください。

最初に、保健委員会の児童より、「目に関するアンケート」の結果発表がありました。次に講師の先生方にお話しをしていただきました。講師の先生は「めがねのZoff」より島崎先生・中村先生でした。目に関するクイズや目の体操の仕方など5・6年生のみなさんはとても楽しそうに目の健康について理解したり考えたりすることができていました。

がっこうほけんいんかい ようす ✿学校保健委員会の様子✿

め かん ようす
～目に関するクイズの様子～



め たいそう ようす
～目の体操の様子～



め つか 目、疲れてないかな？

めがかすむ

め じゅうけつ
目が充血する

め かわ
目が乾く

まぶたが
びくびくする

め おく いた
目の奥が痛い

しょうじょう
こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
はや ね め やす
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。