

# ほけんだより12月

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

さむ 寒さに負けない体  
をつくろう  
R2.12 明石小 保健室

12月に入り、雨やくもりの天気が続いていますね。そして風も強く、体感温度もだんだんと寒くなってきています。この時期はインフルエンザに注意が必要です。コロナウイルス対策と同じように、マスク・手洗い・アルコールなどを行い、健康に気をつけましょう！

## ～保健委員会によるレッドリボン集会～



今年のエイズのテーマは「知ってる？HIV とエイズの違い」です。このテーマのもと、保健委員会による免疫の話や、ライアン・ホワイトくんの話の聞いての感想を発表してくれました。エイズについて正しい知識や、思いやりの心をもつことが大切です。

このツリーは「エイズと戦う人たちに応援します」という思いをレッドリボンにこめて、みんなで作ったツリーです。



## 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たことはありませんか？



- 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、今年のうちに受診するのも忘れずに

## 保健室からのお知らせ

### 保護者の方へ

定期健康診断後、治療や精密検査が必要なお子様には、お知らせを配布しています。お子様のためにも、早めの受診・治療をお願いします。また、受診・治療後には保健室まで連絡してください。



### わかるかな？

寒いとサボりがちなことベスト3

- ①  人
- ②  人
- ③    人

### ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
- ③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



さむ 寒くても元気に！