

ほけんだより



令和6年12月
一宮市立今伊勢小学校

12月の保健のめあて 外で元気よく遊ぼう

今伊勢小学校の危険な場所はどこかな??

6年生の保健委員会が校内の危険な場所を知らせる「ケガマップ」を作りました。南舎東門昇降口に掲示をしています。外で遊ぶときには校内の危険な場所に注意をし、身の周りをよく確認しながら安全に遊びましょう。



もうすぐ「クリスマス」がやってきます!!

みんなはサンタさんに何を頼みますか?

11月後半からあっという間に寒くなり、秋から冬へと季節が移りかわる時期がやってきましたね。みなさんは風邪をひいていませんか? 体調は万全な状態ですか? 季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。体調不良で欠席する子や保健室へ来る子、校内で見かけた際に咳をしている子も増えているように思います。12月はクリスマスや冬休みがあります。外もイルミネーションなどでキラキラしていてわくわくしますね。冬休みを健康に楽しく過ごすために、元気に新年を迎えられるように、寒さに負けず、自ら体調管理を意識して元気に過ごしましょう。

冬休みにするとよいこと...



2024年はどんな1年でしたか??

健康に笑顔で新年を迎えるために...

スッキリした気分
で新年を迎えよう



冬休みは 〇〇すぎに注意して!

食べすぎ

クリスマスやお正月など、つい食べが進む行事が多いですね...



やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね!



だらだらしすぎ

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。



お正月はおいしい食べ物がたくさんありますね。年越しそばやおせち料理、おもちなど、普段食べる機会のないものばかりです。けれど一日3食、朝昼晩のリズムを崩さないように、食べすぎには注意をして食事を楽しみましょう。普段会うことのできない親戚の人や友達と会える機会でもありません。ゲーム機は一度置いて、一緒に過ごしている人たちとたくさん会話をして楽しい時間を過ごせると良いですね。夜遅くに寝て、お昼ごろに起きるだらだら生活はNGです! 生活のリズムを意識して、睡眠はしっかりととりましょう。

もっと! 家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか? 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ〜」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな? 何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

※ ほけんだよりは、保健指導の一環として全児童に配付しています。