



ほけんだより12月



令和7年12月

氷見市立宮田小学校 No.11

ふゆ 冬は、クリスマスにお正月、楽しいことがたくさんありますね。

さむい 寒い冬も元気に過ごせるように、普段から生活習慣に気を付けて過ごしましょう！



ほけんしつ 保健室からのお知らせ

学校保健委員会があります！

保護者の皆様もぜひ、ご参加ください。

日時：12月16日（火）13時15分～14時00分

場所：体育館

内容：出前授業 ～睡眠講話～

今回の学校保健委員会は、上級睡眠健康指導士をお招きして睡眠の授業を開催いたします。体調が悪い子や、心の元気がなく保健室に来室する子供たちの話を聞くと、寝る時間が遅いことが多いです。就寝時間が遅いと、朝すっきりと起きることができず、不機嫌になり、イライラしてしまうことややる気がなくなり学校に行きたくないと感じることがあります。

この睡眠講話を通じて、睡眠の大切さや“眠り方”をご家族と一緒に学んでいただきたいと思います。未来ある子供たちの睡眠はもちろんのこと、保護者の皆様ご自身の睡眠も見直していただくきっかけになれば幸いです。

りゅうこうちゅう インフルエンザ流行中

インフルエンザが流行しています。手洗い・うがい・マスク・換気などの感染症対策を徹底しましょう！また、感染症にかからないためには、強い体づくりが大切です。

① 運動をすること② バランスの良い食事をとること③ 十分な睡眠をとることの3つをしっかりと行い、風邪や感染症に負けない強い体をつくりましょう！

ほけんしつ 保健室からメッセージ

風邪や感染症で休む人が増えています。1～3年生は9時まで、4～6年生は9時半までに寝ることを意識して過ごしましょう！また、さわやか調べでは、全学年がさわやか賞・スッキリ賞をとれるように各クラス声を掛け合いがんばりましょう！

とうこうまえ 登校前に自分で確認しよう！

☐ ハンカチを持っている ☐ ティッシュを持っている ☐ 爪を短く切っている
※よく忘れてしまう人は、必ずハンカチ・ティッシュの予備をランドセルに入れておきましょう！

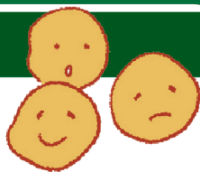
うらめん
裏面もあります。→

からだ
体から「けんこうおたより」
とど
届いていますか？

今日のうんち占い

コロコロうんち

ひさ
久しぶりに出たうんちかも。
やさしい すいぶん
野菜と水分をたくさんとると吉！



ばななうんち

きょう げんき
今日も元気だね！

このままの調子で大吉！



ひよろひよろうんち

もうちょっとで大吉になるよ！
しょうももんせん い
食物繊維をたくさんとろう！



びちゃびちゃうんち

もしかして、調子が悪い？
おなかを冷やさないと小吉！



あなたは、毎日うんちをしていますか？

うんちは、体からの「けんこうおたより」です。したいと思ったら、がまんしないで、トイレにGO！そしてうんちでけんこうを占ってみましょう！



3つの箇所を温めるべし！

寒さに負けないために、温かい格好をしましょう。外の気温はどんどん低くなっています。半袖、短パンで登校している人をみかけますが、外にでるときは、自分の体を守るために温かい格好をしましょう。

1. 手首を温めるべし！

7分丈の服ではなく、しっかりと手首まで袖のある長袖を着ましょう。また、必要に応じて手袋をするといいですね。



2. 首を温めるべし！

首まで隠れる長袖を着たり、外にでるときはマフラーをしたりして寒さ対策をしましょう。首が温かいだけで、とっても体が温まります。



3. 足首を温めるべし！

短パンではなく、長ズボンを着ましょう。また、靴下は足首まで長さのある靴下を穿きましょう。足が冷えているとけがにも繋がりますので気を付けましょう。



温かい服装をしよう！

