



# 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

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。  
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！



## 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ます、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”をご家族で一緒に学んでいただけたいと思います。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。



## インフルエンザ流行中

インフルエンザが流行っています。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！

## 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時までに、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！

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 爪を短く切ってある  
※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！

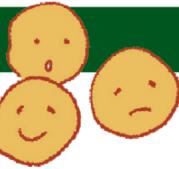
うらめん  
裏面もあります。→

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  
野菜と水分をたくさんとると吉！



## ばななうんち

きょう  
今日も元気だね！  
ちうし  
このままの調子で大吉！



## ひよろひよろうんち

だいきち  
もうちょっとで大吉になるよ！  
しょくもつせんい  
食物繊維をたくさんとろう！



## びちゃびちゃうんち

ちょうし  
もしかして、調子が悪い？  
ひ  
おなかを冷やさないで小吉！



まいにち  
あなたは、毎日うんちをしていますか？

からだ  
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つの歯を温めるべし！

さむ  
寒さに負けないために、温かい格好をしましょう。そと  
あたたか  
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. 手歯を温めるべし！

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



### 2. 頭歯を温めるべし！

くび  
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。  
くび  
首が温かいだけで、とっても体が温まります。



### 3. 足歯を温めるべし！

あひくび  
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  
は穿きましょう。足が冷えているとけがにも  
繋がりやすいので気を付けましょう。



あたたか  
温かい服装  
をしよう！

