

ほけんだより 12月号

令和5年12月1日
川口市立青木中央小学校
保健室 発行 No. 9

木枯らしも吹きいよいよ冬本番です。空気も乾燥して、気温も下がると感染症も流行しやすいです。

手洗い・うがい・顔洗いをしっかり行い、いきいき元気青木っ子の“あいうえお”の合言葉で生活リズムを整えましょう。~~セや変わる~~ことがたらく



12月の保健目標 冬の健康と栄養について知ろう

食べて元気に キーワードは「ん」

12月は1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります。今年12月22日です。この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。また、「冬の七種」として名前に「ん（うん→運）」がつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりしたりする習慣もあるそうです。

ではなぜこれらの食べ物がピックアップされているのでしょうか。たとえば、かぼちゃとにんじんにふくまれるβカロテンやれんこんやきんかんにはふくまれるビタミンCはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれない。



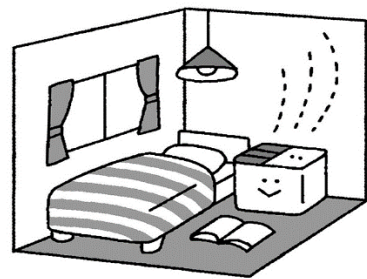
かぜのひきはじめを悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24℃、湿度60%前後)

けんこう健康ってなんだろう？

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

12月の保健行事

第2回すくすく会議（学校保健委員会）

日時 12月7日（木） 14:35~15:25

テーマ 「1000人のWell-beingにつながる献立大作戦」

参加者 6年生全児童 6年生希望保護者 PTA厚生部 教職員

【臨時歯科健診】

むし歯が見つかった人は早めに受診しましょう。

12月1日（金）5年生・3の4・3の5・3の6

1月発育測定

1月10日（水）5年生 1月11日（木）6年生 1月12日（金）4年生

1月15日（月）3年生 1月16日（火）2年生 1月17日（金）1年生



保護者の方へ

【感染症について】

空気も乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。手洗い・うがい・顔洗いの励行と早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活が送れるよう児童を見守ってください。体調が悪い時は無理をせず休養させてください。

【第3回すくすく会議（学校保健委員会）・生活アンケートについて】

令和6年2月15日に第3回すくすく会議学校保健委員会を開催いたします。これは児童の健康上の課題について理解を深め、健康で充実した生活を過ごすために行われる会議です。今回のテーマは「インターネット利用と健康~インターネットと上手に付き合うには」とし、児童の生活習慣の様子を把握し生活習慣の改善（メディアの使い方）に向けた指導の充実を図るためにアンケートを実施します。つきましては、保護者の方々にもお忙しいとは存じますがご協力いただきますようお願い申し上げます。

1 調査内容 生活に関するアンケート（お子様一人ひとりにご回答ください）

2 調査時期 令和5年12月4日から12月13日（懇談会開催期間）

*各学年の12月の懇談会の資料に掲載されたQRコードを読み込んでお答えください。

よろしくお祈りします。