

# ほけんだより 12月

## 12月の保健目標

寒さに負けず  
運動しよう

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

あつという間に2024年も残り1ヶ月になりました。2学期はたくさん行事がありました。どの行事でも一生懸命取り組んでいるみなみっ子の皆さんの活躍する姿を見ることができ、嬉しかったです。残り1ヶ月！勉強も運動も、ラストスパートをかけられるよう、規則正しい生活で過ごして、よい冬休みを迎えられるようにしましょうね。

もうすぐ冬休み  
思いっきり

がんばる  
楽しむ

ための

合言葉

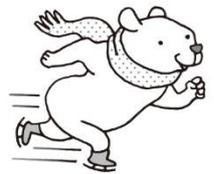
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

**ふ** くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着を  
しましょう。



**ゆ** っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済ませず湯船に  
ゆっくりつかりましょう。

**に** っちゅうは外で運動しよう  
寒いといえ家に引きこもってしまいがち。  
適度に体を動かしましょう。



**ま** ずは早起きから  
生活リズムを保つコツは早起き。  
学校がある日と同じ時間に  
起きましょう。

**け** んこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目  
を心がけましょう。



**な** んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方を間違えると  
思わぬトラブルに。

**い** っも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。  
清潔なハンカチもポケットに。



朝の登校時間<sup>あさ どうこうじかん</sup>がかなり寒<sup>さむ</sup>くなってきています。重ね着<sup>かさぎ</sup>などを上手<sup>じょうず</sup>にして、温<sup>あたたか</sup>かい服装<sup>ふくそう</sup>で登校<sup>とうこう</sup>するようにしてください。また汗<sup>あせ</sup>を吸収<sup>きゅうしゅう</sup>してくれたり、温<sup>あたたか</sup>かさを保<sup>たも</sup>ったりする肌着<sup>はだぎ</sup>もあります。素肌<sup>すだ</sup>に直接<sup>ちよくせつ</sup>服<sup>ふく</sup>を着<sup>き</sup>るのではなく、肌着<sup>はだぎ</sup>を必ず<sup>かなら</sup>着<sup>き</sup>るようにしてくださいね。

## 冬<sup>ふゆ</sup>はケガ<sup>けが</sup>も (やすい?)!

**筋肉<sup>きんにく</sup>が硬<sup>かた</sup>くなる**

寒<sup>さむ</sup>いと筋肉<sup>きんにく</sup>が縮<sup>ちぢ</sup>まって硬<sup>かた</sup>くなり、突然<sup>とつぜん</sup>激<sup>げき</sup>しい運動<sup>うんどう</sup>をすると足<sup>あし</sup>がもつれたり転<sup>ころ</sup>んだりしやすくなります。準備<sup>じゆんび</sup>運動<sup>うんどう</sup>は入<sup>い</sup>念<sup>ねん</sup>に!



**ポケット<sup>ぽけっと</sup>に手<sup>て</sup>を入れてしまう**

手<sup>て</sup>が冷<sup>つめ</sup>たいからとポケット<sup>ぽけっと</sup>に入<sup>い</sup>れたまま動<sup>うご</sup>くと、転<sup>ころ</sup>んだとき手<sup>て</sup>をつくことができず思<sup>おも</sup>わぬ大<sup>おお</sup>ケガ<sup>けが</sup>につながることも。



12月<sup>がつ</sup>にはシャトルラン大会<sup>たいかい</sup>もありますね。運動<sup>うんどう</sup>する時間<sup>じかん</sup>も増<sup>ふ</sup>えるかと思いますが、実<sup>じつ</sup>は冬<sup>ふゆ</sup>はけがをしやす<sup>やす</sup>いのです! 運動<sup>うんどう</sup>する前<sup>まえ</sup>には、必ず<sup>かなら</sup>準備<sup>じゆんび</sup>運動<sup>うんどう</sup>をしてください。そして、寒<sup>さむ</sup>いといついついポケット<sup>ぽけっと</sup>に手<sup>て</sup>を入れがち<sup>いれがち</sup>になってしまいます。手<sup>て</sup>をポケット<sup>ぽけっと</sup>に入<sup>い</sup>れっぱなし<sup>なし</sup>だと、転<sup>ころ</sup>んだときなどにとっさ<sup>とつさ</sup>に手<sup>て</sup>が出<sup>で</sup>ず、大<sup>おお</sup>けがにつな<sup>つな</sup>がります。必要<sup>ひつよう</sup>なら手袋<sup>てぶくろ</sup>をするなどして、手<sup>て</sup>は必ず<sup>かなら</sup>ポケット<sup>ぽけっと</sup>の外<sup>そと</sup>に出<sup>だ</sup>しましょう。

**暖房器具<sup>だんぽうきぐ</sup>などの使用<sup>しよう</sup>**

暖房器具<sup>だんぽうきぐ</sup>でのやけども増<sup>あ</sup>える時期<sup>じき</sup>です。使い捨<sup>つか</sup>てカ<sup>か</sup>イロや湯<sup>ゆ</sup>たんぽなどを長時<sup>ちやうじ</sup>間<sup>かん</sup>同じ場所<sup>ばしょ</sup>に当<sup>あ</sup>て続<sup>つづ</sup>けると、低<sup>ていおん</sup>温<sup>おん</sup>やけどの危<sup>き</sup>険<sup>けん</sup>も。



健康<sup>けんこう</sup>に年<sup>とし</sup>を越<sup>こ</sup>して、  
新年<sup>しんねん</sup>にはみんなで元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>な顔<sup>かお</sup>で会<sup>あ</sup>いましょう!

## 保護者<sup>ほごしや</sup>の皆様<sup>みなさま</sup>へ

いい歯<sup>は</sup>の日の取組<sup>とくぐみ</sup>にご協力<sup>きやうりき</sup>いただき、ありがとうございました。よい機会<sup>きかい</sup>ですので、お子様<sup>おこさま</sup>の歯<sup>は</sup>みがきがしっかりとできてい<sup>い</sup>るか、日頃<sup>ひごと</sup>から確認<sup>かくにん</sup>していただければと思<sup>おも</sup>います。また、仕上げ磨<sup>しあげみが</sup>きも小学校<sup>しょうがっこう</sup>3年生<sup>さんねんせい</sup>くらいまではお子様<sup>おこさま</sup>とのコミュニケーション<sup>コミュニケーション</sup>も兼ね<sup>かね</sup>て、是非<sup>ぜひ</sup>してあげてください。



今年<sup>ことし</sup>はマイコプラズマ感染<sup>かんせん</sup>症<sup>しやう</sup>やインフルエンザ<sup>いんぷるえんざ</sup>などが流行<sup>りやう</sup>しているようです。本校<sup>ほんこう</sup>ではまだそこまで多<sup>おほく</sup>くの流行<sup>りやう</sup>は見<sup>み</sup>られていませんが、せきや喉<sup>のど</sup>の痛<sup>いた</sup>みなどから症<sup>しやう</sup>状<sup>じやう</sup>が出<sup>で</sup>るようです。お子様<sup>おこさま</sup>の様子<sup>ようす</sup>をよく観<sup>くわん</sup>察<sup>さつ</sup>していただき、体<sup>てい</sup>調<sup>てう</sup>が悪<sup>わる</sup>い場合<sup>ばあひ</sup>には無理<sup>無理</sup>せず、ご家庭<sup>かてい</sup>での療<sup>りやう</sup>養<sup>やう</sup>をお願い<sup>ねがひ</sup>いたします。

12月<sup>じふにがつ</sup>末<sup>すえ</sup>をもちまして、産休<sup>さんきゅう</sup>に入<sup>い</sup>らせていただくこととなりました。保護者<sup>ほごしや</sup>の皆様<sup>みなさま</sup>には日頃<sup>ひごと</sup>より、健康<sup>けんこう</sup>教育<sup>きやういく</sup>活動<sup>かつどう</sup>にご理解<sup>りかい</sup>、ご参加<sup>さんか</sup>いただきありがとうございました。また、温<sup>あたたか</sup>かい言葉<sup>ことば</sup>掛<sup>か</sup>けもたくさんいただき、励<sup>げん</sup>みになりました。素直<sup>すなお</sup>で子供<sup>こども</sup>らしいみなみっ子<sup>こ</sup>のような、元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>な赤<sup>あか</sup>ちゃんを産<sup>う</sup>めるよう頑<sup>がん</sup>張<sup>ぱう</sup>ります。またお目<sup>め</sup>にかか<sup>か</sup>れる日<sup>ひ</sup>を楽し<sup>たの</sup>しみにしています。

