

# ほけんだより 12月号



令和6年11月29日(金) 鳥飼 東 小保健室 ★おうちの方と一緒に読んでね★



## かぜに負けない体づくりをしよう

東 小 の病欠者数(2学期始業式～11/25 まで)

① 1人が2回欠席した場合「2」とカウントしています

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
8月	1	2	3	1	0	4	11
9月	6	4	6	9	15	13	53
10月	10	9	8	9	6	16	58
11月	9	12	12	17	10	20	80
合計	26	27	29	36	31	53	202

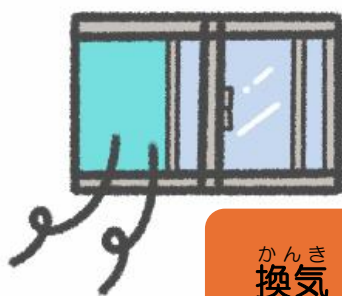
東 小 では、4～6年生と比べて、1～3年生のかぜや体調不良での欠席が少ない傾向がありました。

11月に入って寒くなってからは、感染症での欠席がだんだん増えてきています。

毎日元気に登校して、遊んだり勉強したりできるように、今からしっかり感染症予防と体づくりに取り組みましょう！



手洗い・うがい



換気



マスク



十分な睡眠



バランスの良い食事



体を動かす



体を温める



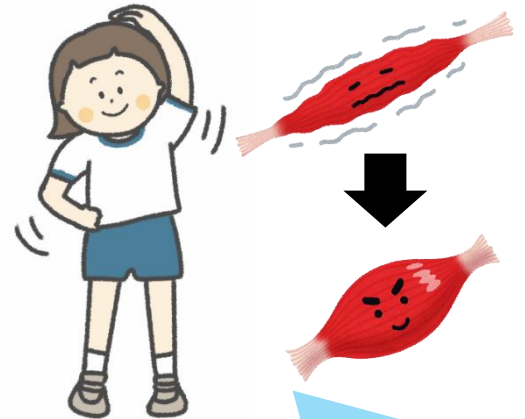


# 12月の保健行事予定

2日(月)	色覚検査 (1年生希望者)	
16日(月)	性に関する保健指導(2年生)	*いのちのつながりについて
18日(水)	性に関する保健指導(6年生)	*境界線について



## 冬のけがに気をつけよう



ポケットに手を入れたまま歩いていると、つまずいたときに顔や頭をぶつけるかもしれないので、とてもきけんです！

寒いと筋肉が硬くなりやすいので、けがをしやすいです。準備体操で体をしっかりほぐしてから、運動しましょう。



一年の中で一番昼が短い日のことを、「冬至」と言います。今年は12月21日(土)です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。かぜ予防にもいいので、みなさんもぜひためてくださいね。



養護教諭の森田は、3学期より産休でお休みをいただきます。妊娠中、東小のみんなが「先生無理したらあかで」「おなか大きくなったな！」など、たくさん温かい声をかけてくれてうれしかったです。日に日に寒くなってきますが、体調に気をつけてください。また会えた時に、みんなの成長を見られるのを楽しみにしています。