

12月

ほけんだより

船引小 保健室
R6.12.20



2024年もあと少し。楽しかったこと、がんばったこと、いろいろなことがあったでしょう。そしてこの1年で心もからだもぐんと成長しているはず。冬休みは家族とゆっくりすごせる時間がたくさんあります。ぜひ、家族といっしょに、どんな成長があったのかをたくさんみつめてください。そしてまた新しい気持ちで2025年をむかえましょう。楽しい冬休みになりますように。

☆十分睡眠をとりまよう☆

夜、ぐっすり眠っていると…成長ホルモンが出て、骨や筋肉を成長させます。また、脳も、ねている間に発達して成長します。だから子どもはたくさん眠る必要があるのです。



✦手あらいを習慣に!✦

ある実験では、手洗いを30秒すると、手についた菌が100分の1に減ったそうです。かぜ予防にはやっぱり手洗い! 家や外出先

30秒 → $\frac{1}{100}$



でも、学校にいる時と同じようにこまめに手洗いしよう!

冬休みは生活習慣を見直すチャンスです!

しっかり朝ごはん

朝ごはんを食べないと、体も頭もエネルギー不足に。元気にすごせないだけでなく、集中力や記憶力も高まりません。朝ごはんは1日の元気のもとだけでなく、頭のはたらきをよくするものでもあるのです。



健康な生活のために



たとえば「ゲームの時間を決める」「家族とのあいさつを元気に

する」「食事の時はテレビを消す」など、よい生活習慣のための家族の約束をつくりましょう。そうすれば、冬休みの家族との時間もよりよいものになりますね。

かぜの季節

みんなで予防しましょう



もし、冬休みに体調をくずしてしまったりも残念ですね。外出や人と集まることも多いと思います。家族みんなで予防を心がけてください。



振り返ろう

1年を振り返ろう。今年は健康にすごせましたか? 健康にすごせた人も、そうでなかった人も、その理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

