

ほけんだより 12月

令和7年12月19日
西小学校 保健室
No. 11

もうすぐ冬休みですね。楽しい予定がある人も家族でゆっくり過ごす人もいるかもしれません。一年の感謝の気持ちと次の一年の健康を願って過ごしてください。冬休みを楽しみながら新しい年を迎える準備をしてください。1月8日、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



～冬休みの過ごし方～

冬休みに気を付けたいこと

- クリスマス、お正月は食べすぎに注意する。
- おいしいものを食べた後は必ず歯みがきをする。
- 夜ふかししないで規則正しい生活をする。
- 運動や、お手伝いをして適度に体を動かす。
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体を冷やさないようにする。
- ゲームやテレビ、動画を見たりするときはきまりを守る。



△低温やけど+かくれ脱水に気を付けて△

寒くなってくると温かい暖房器具が恋しくなります。暖かくて気持ちいいですよね。でも長時間同じところばかり温めているとやけどと同じ状態になったり、気が付かないうちに体の水分が失われている可能性もあります。暖房器具を使う時は以下のこと気につけましょう。

- カイロや湯たんぽは体に直接当てない。
- 長時間、同じところに当てたままにしない。
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う。
- 夏と同じようにこまめに水分補給する。



【1月の予定】

予定	対象者	日時	備考
発育測定	1・2年生	1月14日(水) 2・3限	体操着長袖・長ズボン
	3・4年生	1月15日(木) 2・3限	
	5・6年生	1月16日(金) 2・3限	
第3回 レベルアップ週間	全校児童	1月19日(月)～23日(金)	事前にチェック表を配り、めあてを決めます。
スクールカウンセラー 来校日	保護者・児童	1月27日(火) PM	ご希望のある方は学校までご連絡ください。

