



ほ け ん も く ひ ょ う
12月の保健目標:

き ょ う し つ く う き
教室の空気をきれいにしよう

こ と し の こ
今年も残すところあとわずかになりました。どんな1年でしたか？11月には、インフルエンザにかか
ひ と お お み た の げ ん き け ん こ う ば ん か ん せ ん し ょ う よ ぼ う つ づ げ ん き
る人が多く見られました。楽しく元気にすごすためには、健康が1番です。感染症予防を続けて、元
す
気に過ごしましょう。

しんがつき げんき 新学期を元気にむかえるコツ！！

き そ く た だ せ い か つ 規則正しい生活をしよう



は や ね は や お あ さ
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
お な せ い か つ
同じ生活リズムで過ごしましょう。

て き ど う ん ど う 適度に運動しよう



う ん ど う め ん え き り ょ く
運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり
か ら だ か ぜ つ よ
ます。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

ふ ぶ じ こ き 冬ならではの事故に気をつけよう



て い じ こ くら う ん て ん し ゅ み
ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見
こ う ち ゅ う し こ ふ ぶ と く け ゃ う し こ お ち
えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危な
い こと を し て い な い か 振 り 返 り ま し ょ う 。

か ら だ あ た た 体を温めよう



か ら だ ひ か ぜ
体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につか
く び て く び あ し く び あ た た か ら だ
る、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。



ねんせい ほ ごしゃ と く じゅどうきつえんぼううしこうざ 6年生保護者とともに取り組む受動喫煙防止講座

やくぶつらんようぼううしきょうしつ
(薬物乱用防止教室)がありました。



くすり
(くさかんむり)

薬 = 「**草**」 + 「**楽**」
食べるとラクになる草

クスリ ⇔ **リスク**

「**リスク (きけん)**」はつきもの

11月5日(水)に受動喫煙防止講座が開かれました。学校薬剤師の河村先生から、タバコやお酒、薬物の害についてのお話を聞きました。タバコやお酒、薬物などは健康な体にどれほどの影響があるのかを知って、とても驚いている6年生も見られました。感想の一部を紹介します。

- ・タバコや酒、薬物はどちらも「依存する」ということが同じで依存してしまうともうやめられなくなってしまうかもしれないので気をつけたいです。
- ・お酒(アルコール)は、飲みすぎると肝臓にがんができると知ってお酒が大好きなお父さんとお母さんに言いたいと思いました。飲みすぎると体全体に影響があるし、飲むときは程々にしないとだと思いました。
- ・タバコを吸う人は、心臓病になりやすいことがわかりました。しかも、強いお酒を飲むと肝臓が悪くなったりすることがあるらしくて、飲みすぎると肝臓がんになります。それを知ってから、お母さんがお酒を飲んでお父さんはお酒とタバコをしていたので親には、長生きしてほしいので教えたり、私は、将来タバコや、お酒を飲まないようにします。

はだいす がっこうしんさかい けっかはつびょう いい歯大好き！！学校審査会の結果発表がありました。

【標語部門・低学年の部】優秀賞 1年2組 成宮 実里さん
「ねるまえの パパのおひざで はのしあげ」



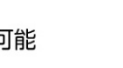
他にもたくさんの人が応募してくれました。応募してくれた人には参加賞をお渡しする予定です。ありがとうございました！！

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2