

# ほけんだより 12月

12月の保健目標  
自分も友だちも  
大切にしよう。

植水小学校保健室

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



## 12月の保健行事

5日(木) 8020歯の健康教室学級単位指導、4年生



## 冬休みの歯みがきカレンダー

歯みがきカレンダーを配ります。いろいろな行事などで忙しい冬休みですが、忘れずに実施して、1月7日始業式の日に出してください。

むし歯のある人は、この休みを利用してしっかり治しましょう。



## 心が元気をなくしたときは...



好きなことをして、  
心に栄養をあたえる



ゆっくりねむるなどして、  
心も体も休ませる



まわりの人が、あたたかい  
言葉をかけることも大切!

※心配なことや不安なことがある時は、一人でかかえこまないで、家族・友達・先生・保健室など誰かに話してみましょう。

※いつもと違って元気がない友達がいたら、「どうしたの?」と声をかけて相談相手になってあげてください。

# マスク、きちんと使えていますか？～正しいつけ方～



①マスクの表裏を確かめて、鼻の部分に指で押さえ、鼻の形に合わせます。



②マスクの下部分を引き伸ばし、あごまで隠れるようにします。




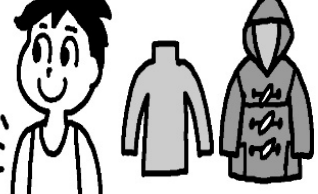
③両手でマスクを押さえ、顔にぴったりしているかどうか確かめます。

※マスクをつける前はしっかりと手を洗い、顔に合ったサイズを選びましょう。

※咳の症状がある時や、のどの調子が悪い時等マスクをつけましょう。

## 冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> <p>て 手あらいうがいを している</p> 	<input type="checkbox"/> <p>さむ 寒くても、からだを うご 動かしている</p> 
<input type="checkbox"/> <p>はやね・はやおきを している</p> 	<input type="checkbox"/> <p>へや くま こまめに部屋の空気を い 入れかえている</p> 
<input type="checkbox"/> <p>すき・きらいなく、 た なんでも食べている</p> 	<input type="checkbox"/> <p>したぎ 下着をつけている</p> 
<input type="checkbox"/> <p>お風呂であたためり、 せいけつにしている</p> 	<input type="checkbox"/> <p>カゼなどにかからない ほうほう うつさない方法を知っている</p> 

※冬休みも健康に過ごすために、休み中も「けんこうチェック」を行い感染症に罹らないように過ごしましょう。

※年末・年始は行事などで忙しいですが、規則正しい生活を心がけて、食べたらずみかきを忘れずに行いましょう。