

ほけんだより12月



令和6年12月19日
神島田小学校 保健室



今年も残りわずかになりました。寒さも本格的になってきて、体調をくずす人が増えています。冬は空気が乾燥することでインフルエンザなどの感染症が流行しますが、どんな感染症も予防の基本は手洗い・うがい、咳エチケットです。自分のためだけでなく、周りの人のためにもできることをして、みんなで元気に年末・年始を過ごしたいですね。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

冬休みは生活リズムがくずれやすいです。なるべく学校がある時と同じリズムで過ごしましょう。

『つしま健康マイレージ 笑顔で健幸大作戦』に取り組みました

健幸に（健やかに、幸せに）過ごすためのチャレンジ項目を一人一人が決め、12月2日～15日の14日間、達成できたかどうかのチェックをしました。14日間取り組めて、チャレンジシートを提出した人には担任の先生から「MyCa（まいか）カード」を渡してもらいました。津島市内に限らず、愛知県内で使えるお店があるようなので、活用してくださいね。来年の12月15日まで有効です。



睡眠について学びました 12/4(水)、5・6年生

「快眠セミナー ～良いねむりをつくる3つのポイント～」と題して、睡眠の大切さについて学びました。朝のセロトニン（幸せホルモン）が夜のメラトニン（睡眠ホルモン）に変化することや、習い事で夕食が遅くなる時には食事を2回に分けるのがおススメ、など、たくさんのお話をいただきました。あれから2週間が経ちましたが、みなさんの睡眠はどうですか？

