

# ほけんだより 12月

## 1年のしめくり～よいお年を！～

今日は終業式です。1年の中で一番長い2学期も、あっという間に過ぎてしまいました。みなさんにとって、2011年はどんな1年でし



たか? 1年前の自分と比べて、どんなふうに成長できているでしょうか。自分の心の中に目を向けてみましょう。



### 1年間の健康を

### ふりかえってみよう



明日から、冬休みが始まります。健康で楽しい毎日が送れるよう、規則正しい生活をしましょう!! 始業式で元気で会えることを楽しみにしています! よいお年を... ☆☆

はやね・はやあきできたかな?

すききらいしないでなんでも食べられたかな?

外でいっぱい遊べたかな?

かぜやインフルエンザにかからなかったかな?

食べたあとには歯みがきできたかな?

テレビやゲームは時間をきめてできたかな?

いつもニコニコできたかな?

## クイズで学ぼう! 冬休みの過ごし方

ここに○×をつけよう

問題	①	②	③	④	⑤	⑥
○×						

①冬休みは、おもしろいテレビがいっぱいあるから、ねるのがおそくなってもしようがない。次の日おそくまでねてほしい。○か×か?



②テレビゲームや携帯ゲームをするときは、休みをとりながらすることと時間を決めてすることが大切。○か×か?



③手に土やホコリなどがついていなくても、外から帰ったときや食事の前は手洗いをする。○か×か?



④クリスマスやお正月は特別な日から、少くならお酒を飲んでもいい。○か×か?



⑤学校に行かないときは、歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。○か×か?



正解: ①×、②○、③○、④×、⑤×

①: 健康なからたつ>>のために、休みの間も歯  
 前正しい生活を心がけよう。  
 ②: 1時間したら10分休みをとると、休みを  
 入れよう。また、いつでもするのではな  
 おうちの人の時間を決めて行ないましょう。  
 ③: ばい菌は目に見えたりはじりません。  
 外から帰ったとき、こはんの前は、必ず石けん  
 手をあらう。必ず石けんを  
 ④: お酒は20歳以上から、特別な日でも  
 ×です。  
 ⑤: 歯磨き、食事の後は必ず歯みがきをし  
 う。とにおまじもの食べた後はキレイに

# さむい冬... 外であそぶと、いいことたくさん!

① 外であそぶと、暑さ・さむさに負けない体力がつきます。風や水のしげきを受けると、心臓がきたえられます。太陽が出ている昼間は、外に出てあそびましょう! 野球にサッカー、なわとび... たくさん体を動かして、心臓をきたえましょう!



② 運動をしているときは、脳がとてもよくはたらいしています。運動すると、やる気が出る、積極的になる、やってみよう! という気持ちになるなど、研究で明らかにされています。

おしくまんじゅうなんて  
さいこうだね☆

## これからの季節はやけどに注意!



暖房器具に注意!



ポットのお湯に注意!



シャワーの温度に注意!

## 応急処置は...



急いで冷たい水、水道水で痛みがとれるまで冷やす

## なぜ、できる?

寒さで血液の流れが悪くなって起こります。手足、耳たぶなど、血管が細く、寒さにさらされるところによくできます。

## なぜ、かゆい?

寒さで縮まった血管が、温まって急に広がると、かゆみや痛みを感じます。

## なりやすいのは?

温度差が大きいとき。昼と夜の気温差の大きな、冬の初めや終わりごろによくできます。また、手足をぬれたままにしていると、皮膚表面の温度が下がるので、しもやけになりやすいのです。

## — おうちの方へ —

2011年度 学校保健委員会の日程が決まりましたのでお知らせします。

日時：平成24年1月17日(火) 19:00-20:00

場所：本校図書室

内容：学校歯科医講話「歯の重要性」  
本校児童の健康課題についての協議

詳しくは本日配布しましたおたよりをご覧ください。2011年は大変お世話になり、ありがとうございました。来年もよろしくお願ひいたします。

よいお年を、おむかえ  
ください!!

