

# ほけんだより 12月

くらしきしりつ ほい だしょうがっこう  
倉敷市立穂井田小学校  
保健室  
れいわ ねんど だい ごう  
令和4年度 第9号

かぜ つめ 風が冷たくなって、いよいよ冬の到来を感じるようになりました。2022年も残すところあと一か月となり、1年の締めくくりの12月です。自分の体のこと、身の回りのこと、治療や整頓を心がけて、気持ちよく新年を迎えられるといいですね。

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**

ふゆ げんき  
**冬を元気にすごそう**



## ウイルスはこんな子たちをねらっている！



す 好きなものばかり  
た 食べている子

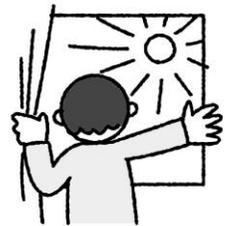


うんどう 運動しない子



よ 夜ふかしする子

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



あさ お 朝起きたら、まずは  
たいよう ひかり 太陽の光をあびて、  
たいないどけい 体内時計をリセット。



しつかり 朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。

がつ か にち  
12月5日～11日まで

## メディアコントロールしゅうかん M C 週間です



こんねんど かいめ 今年度2回目のメディアコントロール週間です。

げんきもりもりカードに、新しい紙を貼って配ります。前の反省や工夫していたところを見て、思い出してみましょう。できていなかったところを中心にするのもよし！新しい目標をたてるのもよし！家族の人と相談して、いつもより少しメディアに触れる時間を減らしてみましょう。低学年には自分から挑戦する力を、高学年には自分自身をコントロールする力をつけていってもらえるといいな、と思っています。

ていしゅつ 提出は13日(火)です☆

### ★★★第2回 M C 週間 ★★★

メディアコントロール期間は、自分や家族と一緒にメディアとの付き合い方を考えたり、実践したりする機会です。家族でしっかり話し合ってみましょう。  
【とりみち】  
☆家族と、メディアを使ってよい時間を決めよう。  
☆メディアの代わりにするよいことにもすすんで取り組もう。  
☆必ず「目玉」はノーメディアテレビ番組をみない、ゲームをしないに挑戦しよう。

曜日	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
メディアコントロール実践	達成	達成	達成	達成	達成
お守り書いた	達成	達成	達成	達成	達成
筆を磨んだ	達成	達成	達成	達成	達成
運動のからだが動くようになった	達成	達成	達成	達成	達成
工夫したすべり	達成	達成	達成	達成	達成
ノーメディア日	達成	達成	達成	達成	達成
目玉	達成	達成	達成	達成	達成

自分の得意 (うまくいったこと、これからの目標 など)  
保護者の勇気づけ

7つのまちがいをみつけてね！

まちがいがしをして、頭も体操してみよう☆

### 換気や加湿で 感染症をふせこう！



### 換気や加湿で 感染症をふせこう！



### 保護者の方へ

毎日水筒の準備をありがとうございます。暑い時期に比べると子どもたちの水分補給が減っているかと思いますが、のどの渇きとは違い、体の中では、水分不足による体調不良を起こすこともあります。少しずつでも良いので水分補給ができるように、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。

