



ほけんだより



2024年(令和6年)12月
NO.10 冬休み号
福山市立熊野小学校
保健室



よいお年をお迎えください

今年一年が終わります。今年は、どんな一年になりましたか？元気に過ごせたかな？年の終わりに、この一年を振り返ってみてくださいね。また、お家や自分の部屋などの掃除をして、気持ちよく、新しい年を迎えてください。

インフルエンザが流行っています。新型コロナウイルス、咳、お腹のかぜなどにも、充分気をつけてくださいね。

冬休み中のほけん目標

冬休みを元気に過ごそう！

冬休み中や、三学期も元気に過ごせるように、冬の過ごし方に気をつけてくださいね。



おふとんで、 早ね早おき、がんばろう！

年越しを楽しみながらも、夜更かしのし過ぎには、気をつけましょう。



食べすぎに注意しよう！

ごちそうを食べる機会が多いお休みです。赤・黄・みどりのバランスや、食べる量にも気をつけてくださいね。



体を動かそう！

なわとびなどで、楽しく体を動かしましょう。家族の一員として、お家の掃除やお手伝いもがんばってくださいね。

11~12月 ミニほけん(1~4年生)・

ほけんしどう

保健指導(5・6年生)をおこないました



感想などを紹介します

1年生「からだの中の“とうふ”？」(脳のお話)

いそいでいるとき、(ろうかを)ちょっとはしてしまふから、はしらないようにしたいです。

2年生「しせいを正しくしよう」

しせいは、こんなに大じなんだと思いました。グーチョキパーをいしきたいです。

3年生「大切なすいみん」

ねむっている間に、体の中は、どうなっているか分かりました。

4年生「メディアとの上手なつき合い方を考えよう！」

生活リズムカードがない週でも、1日ノーメディアデーをとるようにします。

5年生「薬の正しい使い方を知ろう」(学校薬剤師 宮奥先生)

くすりを飲む時に、のどにはりつかないよう、たくさんの水で飲みます。

6年生「がんについて正しく知ろう」

野菜がきれいなので、野菜も食べられるようにしたいです。



ぜったい 絶対、ダメ！！



お酒

大人の人は、お祝いでお酒を飲む機会が増える時期です。ジュースと間違えそうな缶や色のお酒もあるので、手に取る時に、充分気をつけてくださいね。



たばこ

なが ちゅうい 『長すぎ注意!!』です

休み中のメディアの時間は、『一日3時間まで』を目安に、一日の計画を立ててみましょう。

一日の時間が長くなると、体の不調や、依存(やめようと思ってもやめられない)という病気につながることもあります。メディアと上手につき合おう！

