

# ほけんだより 12月

2022.12.12 四條畷市立岡部小学校 保健室

12月になり、気温が低い日が続いています。保健室には風邪症状や、腹痛を訴えての来室があります。感染症が流行してくる季節ですが、冬休みまであと2週間ほどです。体調を崩さずに、楽しい冬休みを迎えられるように、十分な睡眠・バランスのとれた食事・手洗いなどを心がけましょう。

## かいじゅう ようじん ばっかり怪獣にご用心



### よらかしぼっかり

なかま ゲームぼっかり

まだ10時だよー

**攻略方法** 早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

### たべてぼっかり

なかま ねてぼっかり

もっと食べようよー

**攻略方法** バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

### ゲームぼっかり

なかま よらかしぼっかり

ぼくとあそぼー

**攻略方法** 外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

### ねてぼっかり

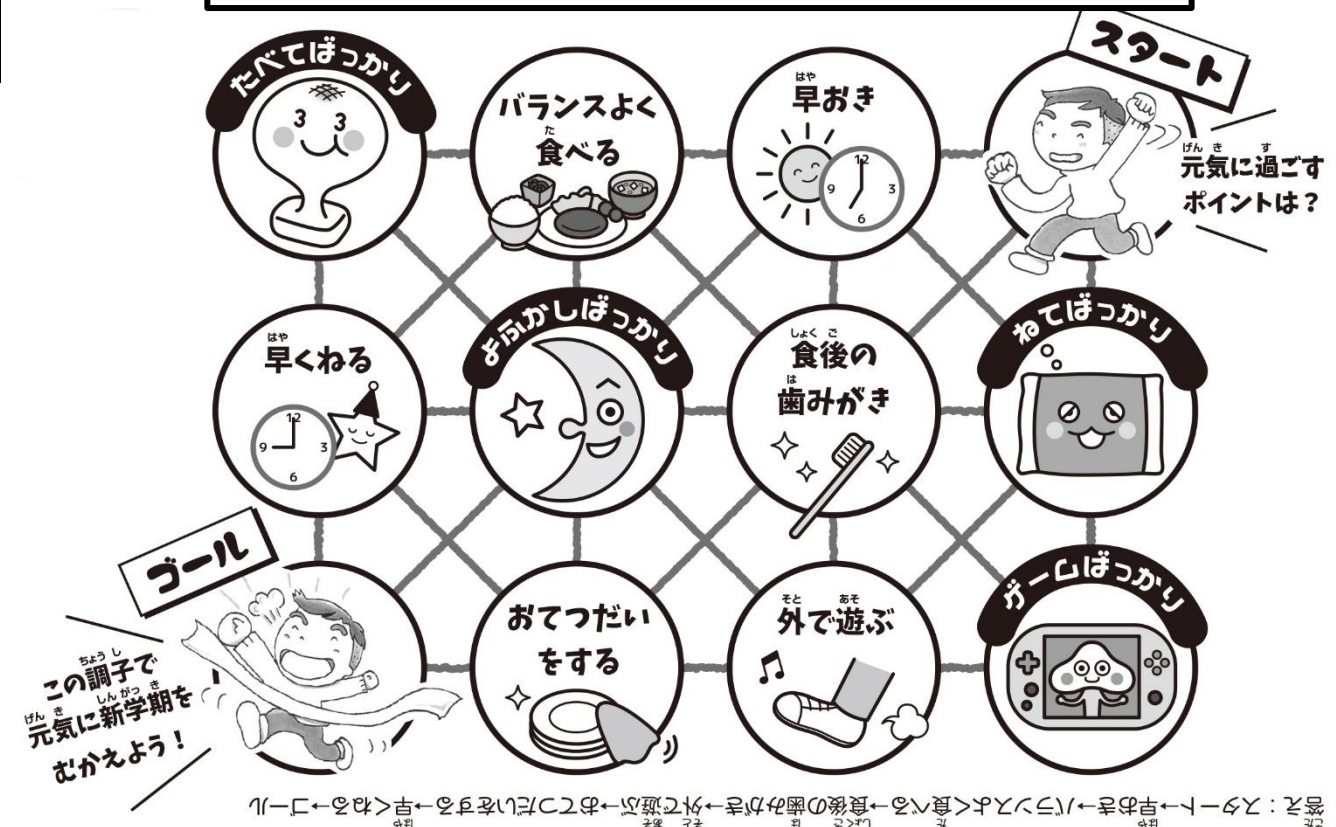
なかま たべてぼっかり

もうすこしねてよー

**攻略方法** めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。

げんきに過ぎずポイントすべて通ってゴールを目指そう！  
いちど通った道を戻る、ばかり怪獣がいるところを通ることはできません。



保健室の前の掲示板は、保健委員が「私が健康のために気をつけていることは、」というテーマで、一人ずつ『睡眠』や『歯みがき』、『手洗い・うがい』などがどうして大切なのかを本やタブレットで調べて作成しています。寒くなるこれからの季節に、ためしてほしいことばかりですので、ぜひ、見てください。その中の一つを紹介します。

『私が健康のために気をつけていることは、毎日、元気な声であいさつをすることです。あいさつの効果①気持ちがよくなる。②えがおになるときがふえる。③人間関係がよくなる。④思いがたったらすぐにはじめられる。』

朝、大きな声であいさつをすると身体が温まります。元気な「おはよう」から一日を始められると素敵ですね。

### 自分で決めよう

朝は \_\_\_\_\_ 時に起きる

夜は \_\_\_\_\_ 時に寝る

\_\_\_\_\_ をがんばる

**インフルエンザの出席停止期間**  
インフルエンザに感染した場合は、出席停止になります。出席停止の期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。