

# ほけんだより 12月号

令和3年12月7日  
山佐小学校 保健室

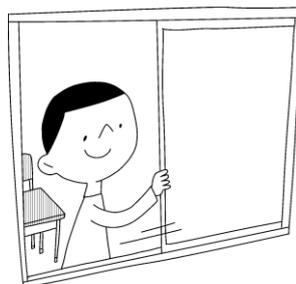
## かぜやインフルエンザを予防するには？



うがいをする



手洗いをする



こまめにかん気を



マスクを着用する



運動をする



栄養バランスの  
良い食事をする



しっかりすいみんをとる



加しつをする

★「はみがき7DAY 'S チャレンジ」に取り組みました。ご協力ありがとうございました。歯をなくす原因の多くは「歯周病」です。歯周病の予防にははみがきで歯垢を落とすことが一番です。これからも、ていねいに歯みがきをすることで「いい歯」でいてほしいと思います。

★冬休みにあわせて「歯と口のけんこうカレンダー」を配ります。夏休みのふり返りを生かして取り組みましょう。「いい歯」で新年を迎えましょう！

### 保護者の方へお知らせ

「けんこうのきろく」について  
12月6日（月）に配布します。身体測定の  
結果を綴じております。ご家庭でご覧だ  
さい。12月17日（金）までに学校へ提  
出してください。（6年間使いますのでなく  
さないようにお願いします。）

12月 スクールカウンセラー来校日  
12月20日（月）  
10:20~13:20  
ご希望の方は学校へお知らせください。



うらへ



# きそくただ せいかつ 規則正しい生活を！

もうすぐ冬休みが始まります！

寒いと家に閉じこもりぎみになるものですが、体を動かさないとていこう力も弱くなってしまう。しっかりと体を動かすと、おなかが減ってごはんもしっかりと食べることができ、夜もぐっすりねむれます。また、外から家に帰ったときには、手洗い、うがいをしましょう。冬休みの間、生活リズムをくずさないよう、規則正しい生活をして、新学期に元気で会えるといいですね。

## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

早起きをして、朝日をあびよう！

わたしたちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きをして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。

