

ほけんだより12号

令和3年12月1日
京都市立嵯峨野小学校



もうすぐ2021年が終わります。今年1年間はみなさんにとってすてきな1年になりましたか？あと少しでは冬休みがはじまります。冬休みはクリスマスやお正月で、おいしいものをたくさんたべる機会が多くなることでしょう。いつもの学校のリズムがくずれてしまうと、病気やばいきんをやっつける力「免疫力」が弱くなってしまいます。新年からカゼをひかないように、冬休みも「早ね・早起き・朝ごはん！」と「体を動かすこと」を大切にしましょう！



こんづつ
今月のほけん目標

さむ
ま

そと

げんき

あそ

～寒さに負けないで外で元気に遊ぼう～

《運動の効果》

- ・血行がよくなり、体温が上がる
- ・血液(白血球)の働きが活発になり、かぜへの抵抗力が強くなる
- ・体が適度に疲れて、よく眠れる
- ・丈夫な骨をつくることができる
- ・気分がすっきりして、ストレス解消になる
(ストレスはかぜの原因になる)



ふゆ 冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう	
<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている	<input type="checkbox"/> さむ 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気をい入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ 下着をつけている
<input type="checkbox"/> おふろであたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかかるない・うつさない方法を知っている

おうちのかたへ



ほけんだより 10月号にて掲載いたしました生理用品についての案内を再度行います。

本校において、必要とされる方に生理用品をお渡しさせていただいております。詳細は10月号をご確認ください。
必要な方は下記の引換カードをご持参の上、学校まで取りに来てください。

※ 生理用品は紙袋に入っていますが、エコバックなどをご用意ください。

※ 引換カードを、職員室で提示してください。名前などは確認せずにお渡しいたします。

きりとり



引換カード

切り取り線で切って、職員室にて交換してください。



嵯峨野小学校