

ほけんだより12

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年間はお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食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。新年から力ぜをひかないように、冬休みも「早ね・早おき・朝ごはん！」と「体を動かすこと」を大切にしましょう！



こんげつ
今月のほけん目標

～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)



冬のけんこうチェック

<input type="checkbox"/> て 手あらい・うがい 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 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"/> お風呂であたたまり、 せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからない うつ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