

ほけんたより 12月

みどりが丘小

12月号

2021年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？
12月は1年でいちばん昼の時間が短い「冬至」があります。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康にすごしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年をふりかえり来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。



この1年間



健康に

気をつけて〇×チェックしてみよう。

バランス良い食事ができた 肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡	に運動し 体力	規則正しい生活で
衛生的な生活 ができた 手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ ☆ きれいな下着...	ストレス解消を 上手にできた	家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた

めんえきくんを応援するには...?

からだの中に入ったウイルスと戦うめんえきくん。めんえきくんが活やくするために、何ができるかな？

すべてひらがなで答えてね

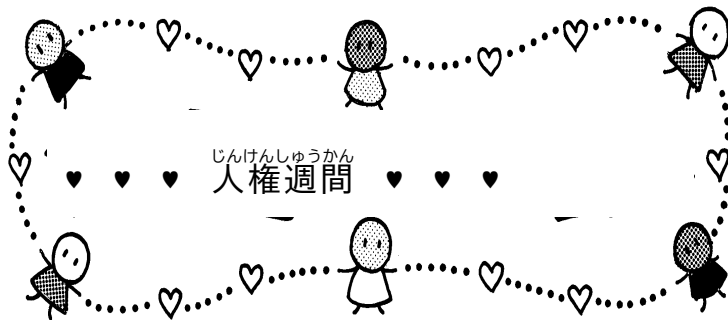
- はやあき
- バランスのよい食事をする
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ

アキ①
イシ②③
ウ④
エ⑤
オ⑥
カ⑦
キ⑧
ク⑨
ケ⑩
コ⑪

体調が悪いな...と思ったら

それぞれの線をたどると、どうすればいいのかわかるよ！

ごはんは...?	服そうは...?	すいみんは...?
寒気があるときは、あたたかい服そうを	はやめに寝る	栄養があって消化によいものを



♥12月1日～7日は^{じんけんしゅうかん}人権週間でした。
^{ほけんいんかい}保健委員会では、^{ねんせい}1年生のクラスで
 「じぶんだけの ^{いろ}いろ」という^{えほん}絵本の
^よ読み聞かせ^き活動^{かつどう}を行いました。



♥この本は、^{ほん}いろいろな色^{いろ}に変わるカメレオンが主人公です。ぼくには決まった色^{いろ}がないなあ。
 と悩んでいると、やさしい^{なや}友達^{ともだち}が『じぶんらしくていいんだよ!』と教えてくれるお話です。
 ♥保健委員は、緊張^{きんちょう}していましたが、^{ねんせい}1年生がとても真剣^{しんけん}に聞いてくれたので、がんばること
 ができました。このあと担任^{たんになん}が『じぶんらしさ』についての^{はなし}話をしました。
 ♥時には親子^{おやこ}でほっこりする^{ほん}ような本^よを読むことも、すてきなスキンシップになると思います。
 コロナで^{じかん}おうち時間^{おお}も多くなりましたが、時間^{じかん}に余裕^{よゆう}がある時^{とき}など、親子^{おやこ}で心^{こころ}も体^{からだ}もあたた
 まってみませんか。

////////////////////// おうちの方へ ////////////////////////

ノロウイルスにも 気をつけて



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

- 最近「感染性胃腸炎が流行り始めている。」とTVのニュースで報道されていました。医師の話では、ノロウイルスは、アルコール消毒では効果がなく、予防は石けんでの手洗いが一番有効だそうです。
- 新型コロナウイルス・インフルエンザウイルス・ノロウイルスなどの感染症は、石けんでの手洗いが一番効果的で、簡単に誰でもできる予防方法です。
- 学校では「GSタイム」という手洗い（ゴシゴシ）・消毒（シュッシュュ）の時間があります。生活の中に、しっかり身につけてきた手洗いの時間です。
- ご家庭でも、手洗いを基本とした感染症予防対策を引き続きよろしくお願いいたします。