ほけんだより 12月

高松市立安原小学校
保健室　2012.12.3

１２月となり、いろいろなところがクリスマスでいっぱいです。学校でも、ゴミ捨て後の袋に空気を入れて、サンタさんの真似をしていた子がいます。待ち遠しいクリスマス。モノだけでなく、「健康」のプレゼントや、「楽しい」「がんばろう」という気持ちのプレゼントも忘れないで大切にしてほしいと思います。

12月の保健目標　寒さに負けないじょうぶな身体をつくろう

「早寝早起き病知らず」ということばがあります。
規則正しい生活習慣を身につければ、健康に過ごせるという意味です。
簡単なようで、なかなか実行できない**「早寝早起き」**。特に、寒い季節の早起きはむずかしいですね。でも早起きすると、時間に余裕ができて、心にゆとりも生まれます。それだけで、元気な一日が過ごせそうですよ。

自分も相手も大切に

「人権」とは、人間が人間として、生まれながらに持っている権利のこと。
世界中のすべての人が、同じ大きさ、同じ強さの「人権」を持っています。

「人権を守る」ということは、自分を大切にすること。
そして、自分と同じように、他の人を大切に考え、行動することです。

ほかの人を、自分と同じように大切に考えたら、あなたの口から出ようとしている言葉を、そのまま投げつけることはできますか？
そのひどい行動は、自分に向けることができるものでしょうか？

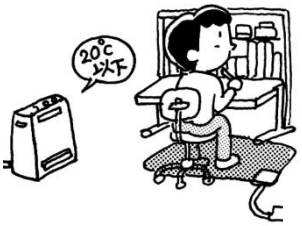
じっくり考えてみてください。

12月10日
世界人権デー

省エネ　みんなにもできること

５年生が中心となって、学校で取り組んだ「学校CO2CO2さくげんコンテスト」。
学校では、みんなで取り組んで省エネの成果が出ていました。
エネルギーの問題は、将来、世界の主役になるみなさんの問題でもあります。
この冬も省エネに取り組み、自分でできることを行いましょう。

●エアコン、ガス・石油ヒーター…
必要なときだけつける。20度以下に設定。



●電気カーペット…
温めるのは、必要最低限の広さで。

●電気ポット…
つけっぱなしにしない。

●電気こたつ…
布団は厚く、温度は低く。

参考：財団法人 省エネルギーセンター 「家庭の省エネ大事典 2012年版」

おうちの方へ　出席停止期間が変わりました

インフルエンザの出席停止期間が４月から
発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまでに変更しました。

抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから、変更されたものです。

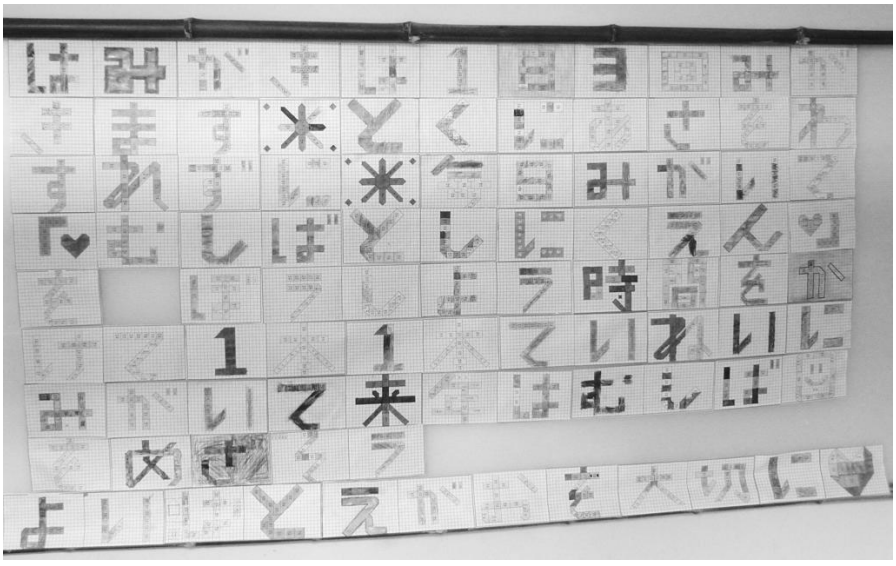
熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

生活習慣アンケートのお願い

５月に実施した、生活習慣アンケートを１２月にも実施します。１２月７日（金）までに封筒に入れて、担任に提出よろしくお願いします。

11月に歯みがきカレンダーを実施しました。

安原小学校の全校生は94人です。ひとり一文字で、カレンダーを並べると・・・。



文章が出てきました。きちんと朝夜毎日みがけている子のカレンダーは字が浮かび上がりますが、みがけていない子の文字は、まるでむし歯になった歯のようにかけていました。

12月は、生活習慣アンケートをおうちの方に書いてもらいます。全員が5月よりよくなっていることを期待しています。

インフルエンザを予防するため、ウイルスを○○!!

ウイルスをはねかえす

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう！

ウイルスを体に入れない

→手洗い・うがいをし、マスクもつけよう！

ウイルスを少なくする

→加湿を行い、１時間に１回は換気をしよう！