

ほけんだより

第7号

令和6年 12月 23日
千葉市立幕張東小学校
保健室

2024年も残り数日となりました。みなさんにとって、2024年はどのような1年でしたか？楽しいこと、うれしいこと、悲しいこと、悔しいこと…きっと様々なことがあったと思います。ぜひ、1年間を振り返ってみてください。そして、2025年もたくさんのことを経験できる、すてきな1年になるように、保健室から応援しています。

もうすぐ冬休み！ こんなことに気を付けよう！

食べすぎ・飲みすぎに注意！



クリスマスやお正月…
冬休みには楽しいことがたくさん。食べすぎや飲みすぎ…いわゆる「正月太り」に気を付けましょう。

運動不足に注意！



寒くて家の中でずっとごろごろしていると、運動不足になってしまいます。1日のうち30分くらいは体を動かす時間をつくれるといいですね。

夜ふかしに注意！



年末年始には面白いテレビ番組が多く、ついつい遅くまで見てしまうことも…。テレビはおうちの人と時間を決めて、睡眠はしっかりととりましょう。

感染症に注意！



インフルエンザや新型コロナウイルスも流行しています。これまでの感染症対策を忘れることなく、続けていきましょう。

寒くても外で元気に遊ぼう！

感染症が流行しています

インフルエンザや、新型コロナウイルス、マイコプラズマなどが流行しています。冬休みを元気に過ごすためにも、感染症対策をしっかりとしましょう。

少しでも体調が悪く感じたら、無理をせずおうちの人に伝えてください。

水とハンドソープでウイルスはこんなに減ります！

約 1/100 万個



保護者の方へ

本校の保健活動にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。2025年も、引き続き、よろしくお願い申し上げます。

4年生 保健「育ちゆく体とわたし」の授業を行いました。

思春期にあられる体と心の変化について授業を行いました。男女それぞれの体の変化についてや、変化には個人差があることを伝えました。

体や心の変化で悩んでいる友達がいたら、どのような声掛けをすれば良いかと聞くと、「変化の時期は人それぞれだから大丈夫。」「誰にでも起こる変化だから心配なくていいよ。」等の優しい声掛けをすることができていました。

4年生に限らず、自分の体の大切さや、自分と同じように友達の体も大切だということを、ご家庭でも話題にしていだけますと幸いです。