

# すこやか 12月号

令和7年 11月28日

長崎小学校 保健室

## \*今月の保健目標\*

## ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう



12月になります。もうすぐ今年も終わりますが、皆さんどんな一年だったでしょうか?は楽しそうなこと、がんばったことをふりかえり、自分をたくさんほめてほしいなと思います。寒さも本格的になり、空気も乾燥してきました。あたたかくして、規則正しい生活を続けてください。来年も元気に会えるのを楽しみにしています。

## 12月・1月保健行事

月	日	曜	項目	対象	時間	備考
12	9	火	色覚検査	4年希望者	13:30~	校医の長松先生に検査をしていただきます
1	8・9	木・金	身体測定	全学年		体育着で受けます



## ★冬に負けずに元気に新学期を迎えるコツ★

## 規則正しい生活をしよう



早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

## 適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなりります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

## 冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えづら交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

## 体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。



## 保護者の方へ

12月～1月の「歯みがきカード」は、冬休みに行います。提出日は1月8日(木)です。ご協力よろしくお願いいたします。

そのひと言、  
こと  
**千切川**と刺さつて  
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！ •

なんで  
できないの？ •

やめて！ •

どうして  
•

こうしてくれると  
うれしいな

ちょっと  
とお  
通してくれる？

どうしたら  
できるかな？

ちい  
こえ  
小さい声に  
してほしいな



著者：元気屋さん  
監修：元気屋さん