



ほけんだより

R5.12.4発行
古里小学校保健室

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」。クリスマス・キャロルでも歌われていますね。

もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。みなさんも冬休み中、もみの木のように元気に過ごしてくださいね！



12月の保健目標

外で元気に遊ぼう



学校医の赤井先生から、「運動は大切」というお話がありました。

運動には、有酸素運動、筋力トレーニング、さらに、ストレッチがあります。これらは、子どもの遊びの中にあるそうです。

楽しく遊ぶことで、体力をつけることができますね。



～運動習慣と健康について～

子どもの時に運動習慣をつけると、4つの効果が期待できます！

①体力や運動能力の向上
体の成長に良い効果がある。



②身体の健康
生活習慣病にかかりにくくなる。



③こころの健康
ストレスを発散する。
社会で生きていく力や、くじけない力がつく。



④学習能力
運動が学習能力を高める。





元気マンと

ウイルスも

プロック!

元気に冬休み!

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

おうちの方へ



子どもを守るための「法律のルール」について

10月20日付の文書でお知らせしたように、本校では「生命の安全教育」に力をいれています。

今回、法務省からも、子どもを守るためのリーフレット

(子どもを守るためのルールについて)が紹介されました。(裏面をご覧ください)

是非ご家庭でも話題にしていただけますようお願いいたします。

※11月24日 マチコミメールでも配信しました。

