



# ぽかぽか



ほけんだより No.13

令和7年度 1月号

中北小学校保健室



あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願いします。寒さが厳しくなる季節です。体調管理に気をつけ、充実した3学期にしましょう。



ほけんもくひょう

さむ ま そと げんき あそ  
寒さに負けず外で元気に遊ぼう



まだまだ気が抜けない感染症対策！インフルエンザには、これからも注意が必要です。感染症対策を続けていきましょう。

じーぶん かんせんしょうたいさく  
自分にできる感染症対策をしっかりと繰り返せよう



そと 外から帰ったらせつ石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう 感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



えいよう むすみん 栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

みんなのからだの中 なか つかれていないかな…？

ふゆやす あ 冬休み明け、なんとなく「からだがきついな」と思うことがあるかもしれません。自分のからだと向き合ってみて、心配なことはいつでも保健室へ知らせてください。



よふかしで睡眠不足です…



しょうか いそが 消化で忙しくて、休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています…



保護者の皆様へ



## 保健関係

## 1月の予定

- 8日（木） 始業式  
→保健連絡袋の提出  
9日（金） 身体測定・保健指導  
20日（火） 給食感謝集会

○あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。冬休みが終わり、学校がスタートしました。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、お声かけをお願いします。

## 今年の薬物乱用防止教室は…

12月4日（木）に上天草市警察署の川野様をお招きし、6年生対象の薬物乱用防止教室を実施しました。薬物のみならず、「飲酒・喫煙」や「SNSの使用」についても詳しくお話しいただきました。「薬物を一度でも使用すると、みんなの『未来』を失ってしまう」という言葉に、重みを感じました。現在、様々な手口を使って誘いがあることから、はっきりと断ることの大切さを一人一人が感じている様子がありました。子どもたちの感想の一部を紹介します。

〈子どもたちの感想〉

- （薬物の使用によって）大切な夢、大切なものの、大切な人をなくしてしまうということを聞いて、少しこわくなりました。  
○「自分には薬物なんて関係ない」と考えていたことが間違っていたなと思いました。



現在のう歯治療率



こんげつ

## 今月のまちがいさがし！

★まちがいは7つ！答えは保健室にあります★

