

# ほけんだより

## 2学期 ふゆやすみ号



R6.12.24

No.1 0

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね



## あしたからふゆやすみです

## うわばきあらおう

2学期は、運動会・学習発表会・持久走大会など行事が盛りだくさんでした。みなさんがそれぞれ活躍する姿はとても素敵でした。2週間(14日間)の冬休みです。大切な人に会ったりゆっくり過ごしたり、過ごし方はさまざまだと思います。心と体を大切にしながら新しい年を迎えてくださいね^^

## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

## SNS 使用は要注意!

スマホの約束6か条

- あ 会わないで!(知らない人と)
- と 撮らないで!(自分の裸を)
- が 画像を送らないで!
- こ 個人情報を書き込まないで!
- わ 悪口を書き込まないで!
- い いじめないで!(ネットを使って)

被害がなくとも、トラブルになる前でも安心して相談できる窓口です。



熊本県警察本部少年課  
肥後っ子サポートセンター

0120-02-4976

登校してすぐに履き替える靴=「上履き」。学校生活で毎日使う上履き、なんだか黒くなっているいませんか? 外で履くものではないけれど、靴の内側も外側も、気がついたときには真っ黒! なんてことも。みなさんが思っているよりも汚れています。上履きには大切な役割があります。それは、みなさんの足をいざというときにケガから守るということです。これは、避難訓練のときに確認しましたね。裸足や靴下で外へ逃げるとケガにつながります。非常時に上履きを履いたまま逃げることで割れたガラスの破片などから足の裏を傷めます。

毎週金曜日、長期休み前には持ち帰って、1週間のお礼と、よろしくね、の気持ちを込めてぜひ自分で洗ってみてください。日頃みんなの足を支える上履きの頑張りが伝わってきそうですね。

9月、ICT支援員の宮本さんに6年生に向けてメディアについての授業をしていただきました。はじめにオンラインでの身近なトラブルや犯罪について知った上で、著作権侵害(推しの画像使用や加工、オンライン上にあげることなど)について学びました。自分の身を守るため、オンラインでの危険を予測すること、大人に相談することを知って安全に使用してほしいとの強い願いを伝えられました。おうちでも一度オンラインの使い方についてお話しされてみてください。



# 小児生活習慣病予防教室

5年生



ほっとひといき  
まちがいさがし



右と左の絵を見比べてみてください  
違うところが7つあります

THANK  
YOU

12月17日(水)

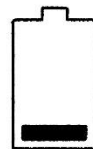
毎年5年生を対象に行われる小児生活習慣病予防教室が開催されました。山都町蘇陽支所の後藤保健師さん、本庁の片倉栄養士さんが「おやつのとりかた」「運動の必要性」についてお話ししてくださいました。予防できることを意識して、よい生活習慣を積み重ねていきたいものです。

- おやつの量に気をつけたい
  - おやつを食べるときはカロリーをみてバランスを考えて食べたい(200kcal)
  - インスリンは無限に出るわけではないことを知った
  - 糖尿病は知っていたけど自分に関係のないことだと思っていたけど、改めて考え直すことができた
- など、学んだことを生活で実践していこうとする感想が多く見られました。

ふゆ やす 冬休み ○○が不足していませんか…?



すいみん  
睡眠



うんどう  
運動

左  
ひ  
だ  
り



右  
み  
ぎ

