

# 保健だより12月号

【保健目標】 かせの予防をしよう

R4. 12. 2

卯ノ里小学校



## <冬を健康に過ごそう>

いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。みなさん、毎日元気に過ごしていますか？ 健康に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。



①から⑤の○に入るのは、どんなひらがなでしょう？



① 「は○○」



② 「○○お○」



③ 「○さ○○○」



④ 「○○○き」



⑤ 「○○ど○」

## ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり  
食べている子



運動しない子



夜ふかしする子

## <保護者の方へ インフルエンザの出席停止について>

昨年、一昨年はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行はありませんでしたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。学校保健安全法では、小学生は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」が出席停止とされています。インフルエンザと診断されたら、学校へ連絡をさせていただきますようお願いいたします。保護者の方に書いていただく「インフルエンザ治癒報告書」をお渡しします。



<①～⑤のこたえ> ①はやね ②はやおき ③あさごはん ④はみがき ⑤うんどう

<11/1(火) 6年生 薬物乱用防止教室を行いました。>

半田警察署生活安全課の伊藤さんから話を聞きました。  
「キッパリことわる 薬物乱用にNO」というDVDを見て、その後グループワークを行いました。



<薬物乱用に誘われたら、どうやって断りますか?>

- まずは、誘われるようなところに行かない。
- 誘うような人に会わない。
- 無視する。
- キッパリ断る。「いりません」「関係ないです」。
- 知っている人だったら、関係を壊さないように断り、自分の意見を「しっかり」話す。
- とにかくその場から逃げる。

<11/14(月) 第2回学校保健委員会がありました>

6年生が、保健センターの高橋保健師さんから「生活習慣病のひとつ、がんって何だろう??」のお話を聞きました。

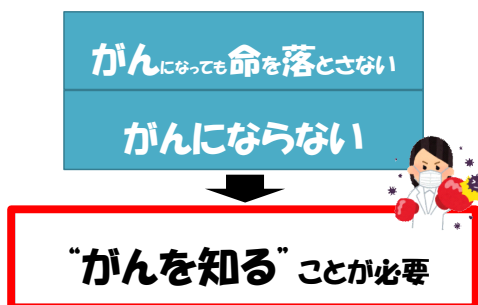


<感想やわかったこと>

- がんが、コピーミスによることがわかった。
- 家族に、今日勉強したことを伝えようと思う。
- 2人に1人ががんにかかると知ってびっくりした。
- がんは治ると知ってほっとした。
- 日頃から睡眠や運動に気をつけながら生活していきたいです。
- 大人になったら定期的に検診を受けたいと思った。
- がんは、自分が思っていたよりも、身近な病気ですが、ただこわいと思っていたけれど、早期発見で治ることもわかりました。大人になってもきちんと生活したいと思いました。



HIGASHIURA わたしたちに必要なこと



HIGASHIURA がんを予防するためには...

