

ほけんだより 冬休み

令和5年(2023年) 12月22日 吹田市立岸部第一小学校

8月25日から始まった長い2学期が終わり、明日から冬休みです。冬休みには、クリスマスやお正月など、楽しい行事がありますね。年末年始は外出する機会が増える時期です。今年は9月頃よりインフルエンザなどの感染症がはやり、今もなおさまざまな感染症が流行しています。しっかりと予防をし、楽しい冬休みをすごしましょう。



冬休みを健康に過ごすために

今年の冬休みは17日間もあります。冬休みは生活リズムが乱れやすくなりますので、インフルエンザやかぜなどに負けないように、これらのことを意識して生活しましょう。

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない

家でも感染症対策

少しずつでも毎日運動

暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

冬休みはこれをするチャンス!



食生活を見直す



しっかりすいみんをとる



うんどう運動する

1月のほけんぎょうじ ~二測定を行います~

10日(水) 1年
11日(木) 2年
12日(金) 3、4年
15日(月) 6年
16日(火) 5年



体そう服を忘れずに。
正しく身長をはかるため、かみの毛は下の位置で結んでこよう。

感染症が流行しています!!

この秋冬にかけて、多くの感染症が流行しています。特にインフルエンザは全国的に大流行をしており、岸一小でも学級閉鎖をしたクラスが数クラスありました。吹田市の小中学校でもたくさんのクラスが学級閉鎖をしています。その他にも、溶連菌感染症やアデノウイルス感染症も流行しており、大阪府下では感染性胃腸炎も流行りだしています。岸一小ではかぜをひいている人も多く、12月に入ってから、せきをしている人が自立っています。かぜや感染症を防ぐためにも、しっかりと予防をしましょう。



せっけんで手洗い!

すみずみまでしっかりと洗おう。洗った後はきれいなハンカチなどでふいてね。



人ごみではマスク!

たくさん人がいるところに行く場合、マスクをしてウイルスが体に入るのを防ごう。



かんきをしよう!

室内にいるウイルスを追い出して、きれいな空気を中に入れよう。



乾燥しないように!

ウイルスは乾燥した空気が大好き。加湿器などを使おう。水分補給をして、体もうるおそう!

カゼに負けない! あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

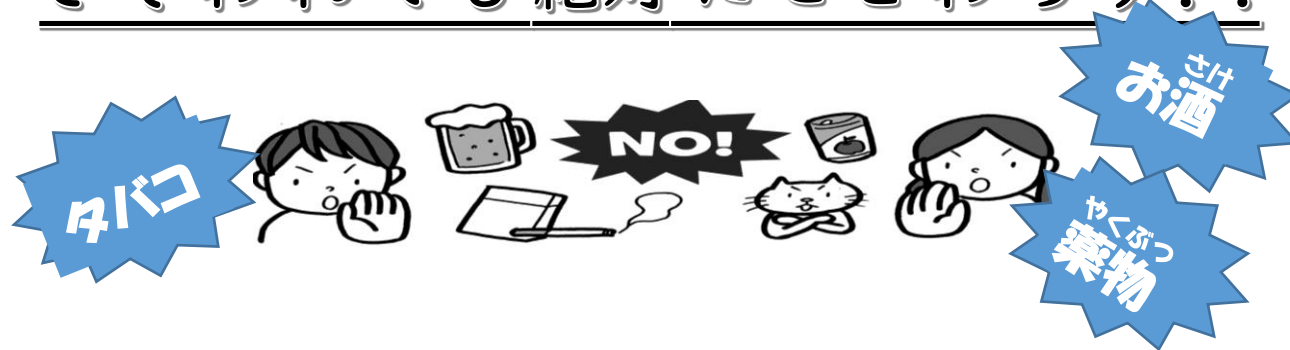
え いようバランス心がけた食事で大丈夫な体作り

う イルスを追いつめな換気で追い出して

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

ぜったい さそわれても絶対にことわろう!!



もし、大人の人に「タバコ吸ってみるか?」「一口お酒飲んでみる?」とさそわれたら、みなさんはどうしますか。20歳未満の喫煙(タバコを吸うこと)、飲酒(お酒を飲むこと)は、法律で禁止されています。それは、子どもの体や心に悪い影響を与えるからです。また、違法な薬を興味があるからといって飲んではいけません。そして、病気やけがを治すために売られている薬も、決められた量や飲み方を守らないと体調が悪くなってしまいます。最近ニュースなどでも報道されていますね。もし、タバコやお酒、薬物を使おうとさそわれたとしても、勇気をもってことわりましょう。

タバコは大人のからだにも悪いもの!!



たばこの害

- ・タバコをやめられなくなる。(ニコチン依存症)
- ・身長伸びが悪くなる。・すぐに息が切れる。
- ・知能の発達に悪い影響を与える。
- ・ぜんそくや肺炎をおこしやすい。 など



タバコの先から出ている煙(副流煙)にも悪い成分がたくさん含まれているよ。

大人でも飲みすぎると命にかかわることがあります!!



お酒の害

- ・お酒をやめられなくなる。(アルコール依存症)
- ・身長伸びが悪くなる。・ホルモンバランスがくずれる。
- ・急性アルコール中毒になりやすい。
- ・内臓の中でも特に、脳や肝臓に悪い影響を与える。 など



絶対にしてはいけません!!



薬物の害

- ・違法な薬物を一度でも使用するとやめられなくなる。
- ・体や心の健康に深刻な害をあたえる。命にかかわることもある。
- ・市販されている薬でも、とても大量に飲むと、吐いたりけいれんがおきたりする。肝臓や心臓に害が残ることがある。命にかかわることもある。