

# ほけんだより

家庭数 R6-12月号

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

ふゆ けんこう  
「冬を健康にすごそう」

引用：健康教室 東山書房・少年写真社新聞

## ねん のこ かげつ 2024年も残り1か月となりました！



11月の後半から急激に気温が下がり、師走の寒さとなりました。子どもたちの登下校の様子をみると、寒さのあまりポケットに手を入れて歩く姿があります。転倒した際に手が前に出ず、頭部や顔面を負傷する恐れがあるため、声をかけるようにしています。手袋などの防寒グッズをつけることでより安全に登下校ができますので、ご家庭で工夫をお願いいたします。また、体調不良で欠席する児童や不調を訴えて保健室に来室する児童も増えてきました。「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、ウイルスや細菌に負けない強い体づくりをしていきましょう。

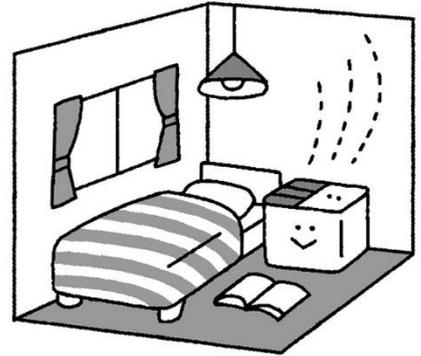
## かせのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24℃、湿度60%前後)

## ◆12月10日は「世界人権デー」です！

1948年12月10日に「世界人権宣言」が国際連合総会で採択されたことを記念して、1950年の国際連合総会で毎年12月10日を「世界人権デー」として記念行事を行うことが決議されました。

「人権」とは、人が人として、社会の中で、自由に考え、自由に行動し、幸福に暮らせる権利のことを言います。「自由に」と聞くと、自分がしたいことは何をしてもいいように思えますが、自分以外の人にも同じように「人権」があります。誰もが同じように守られなければなりません。

自分らしくいること、周りの人を大切にすることなど、お子さんにもわかりやすくご家庭で話題にして、ぜひお子さんと一緒に考えていただくと嬉しいです。



## ◆後期身体計測が終了しました！

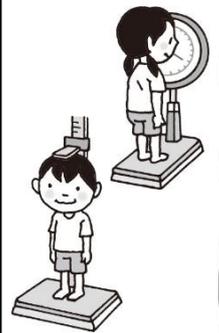
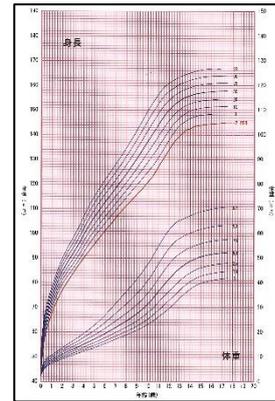
今年度2回目の身体計測が終了しました。半年ぶりの計測で子どもたちはわくわくしている様子でした。自分の体や成長に興味をもつことは、とても大切です。そのため、保健室では身長計と体重計をいつでも測定できるように準備しています。次回の計測は、来年の4月の定期健康診断になります。

### 宮前平小学校の平均値（10月時点）

	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子	119.8	22.5
	女子	118.6	22.0
2年	男子	125.0	25.2
	女子	124.6	25.7
3年	男子	131.6	29.0
	女子	130.2	28.2
4年	男子	136.6	33.0
	女子	138.8	33.5
5年	男子	141.7	37.1
	女子	144.1	35.9
6年	男子	149.4	43.0
	女子	150.1	42.5

お子さんの発達の程度の把握に  
成長曲線もぜひご活用ください！

※けんこうカードにも載っています。



## ◆冬休みも健康にすごそう！

学校がお休みだからといって、夜更かしをしたり、朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかったりすると、生活習慣が崩れてしまいます。年末年始を楽しむためにも、学校があるときと同じような生活習慣を保って毎日を元気に過ごしましょう。

### 冬休みの健康のために注意してほしいこと



#### 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

もうすぐ冬休みです。健康に気をつけて過ごし、新しい年を迎えた1月7日(火)に元気に会いましょう！