

ほけんだよ！12月

令和6年12月2日 さいたま市立大久保東小学校 No. 9

つめ きたかぜ ふ せせつ
冷たい北風が吹く季節になり、かぜやインフルエンザなどにかかる人も
ふ 増えてきました。ひ がしずむ じかん も 早く、きもちが お 落ちこみやすくなるこ
ともあるかと思ひます。体 のことや心 のこと で心配なことがあつたら、お友
だちや ちか しんらい おとな そうだん
近くの信頼できる大人に相談してみてください。みなさんの 心 も 体
も、げんき に すご してくださいね。

..12月の保健目標..

よぼう
かぜを予防

しょう



ふゆ けんこう まも 冬の健康を守るのは「あなた」だ!

12月の保健目標は「かぜを予防しよう」です。
かぜをひかずに元気でいるためにはどんなことを
したらよいでしょうか。自分の生活をふりかえて
みて、自分にできるところからやってみましょう。
ヒントはこの 5人のレンジャーたちです。おうちの
人 たちと一緒に、よく読んでみてください。

しょくじ たの
食事は楽しく!
えいよう
栄養バランスばっちり!

かぜ予防には、体力も重要!
栄養バランスを考えて
とくにビタミンDや
ビタミンAが含まれる食材を
意識して取り入れてみよう!



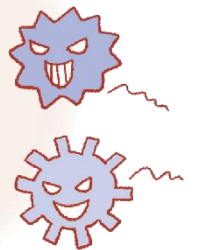
てあら
せつげんでの手洗いで。
ウイルスカット!

せつげんで手を洗うことで
ウイルス洗い流すことが
できるよ。
洗った後は、きれいなハンカチ
で拭くのも忘れずにね!



つめ かぜ ま
冷たい風に負けない
ポカポカガード!

寒い季節だから
ずっと家に
いるのはもった
いない!
気温に合わせて
脱ぎ着できる服装を
して寒さからもウイルス
からも自分を守ろう!



ずいみん しつ
「睡眠の質」にも
ひろうかいふく
こだわって疲労回復!

体が疲れていると、
免疫力も下がってくるんだって。
だから、寝る直前まで
テレビを見たりしないで、
「よい睡眠」をとろう!



しんせん くわき
新鮮な空気で
きぶん
気分スッキリ!

ずっと暖房をかけて部屋を
しめ切っていると、
空気が汚れてくるよ!
1時間に1回は換気をして、
新鮮な空気で
スッキリすごそう!

はみがきカレンダーとはみがきテストの結果をまとめました

はみがきテストでみがけていなかった場所を
意識してみがきました。

みなさんの感想

朝みがけなかったので、
がんばりたいです。

はみがきカレンダーがなくても
1日3回みがくようにします。



これからは鏡をみて
歯みがきをします。

はみがきテストでみがき残しがあった場所を、
鏡を見ながらみがけていました！

おうちの方からの コメント

もう少し時間をかけて、ていねいに
歯みがきをしてほしいです。

朝の歯みがきの時間がもてるように、
もう少し余裕をもって朝の時間を
過ごしてほしいです。



歯並びの悪いところなどを
自分で意識してみがくこと
ができていました！



<ほけんしつより>

- ・鏡を見てみがくと1本1本ていねいな歯みがきができますよ！
- ・歯ブラシをたてやよこにつかっ、みがき残しのないように工夫してみましょう。
- ・はみがきテストの結果を思い出して、みがいてみましょう。

【保護者の方へ】

色覚検査のお知らせ



【色覚検査から分かること】

- 授業を受けること、職業選択や進路選択等に当たって、知っておくとよい自分自身の色覚の特性(色の見え方)について知ることができます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。
- 定期健康診断に含まれている項目ではありませんので、必ず受けなければならない検査ではありません。

【色覚検査の結果について】

- 検査実施後、すみやかに結果のお知らせを配付します。
- 検査結果は、視力検査や聴力検査等のように毎年変化のあるものではありません。一度診断が出た時点で、ほとんど変化はありません。

【色覚検査の対象学年】

- さいたま市では、色覚検査を1・4年生対象としています。

※1・4年生で検査を希望される方は、別途配付の検査希望調査用紙「色覚の検査について」に、必要事項を記入いただき、御提出ください。

※ただし、他学年でも検査を希望される場合には検査を実施します。

検査を希望される方は、連絡帳にて12月6日(金)までに担任の先生にお伝えください。