

# ほけんだより12月

令和3年12月発行  
北島南小学校 保健担当



早いもので、今年も残すところあと一月となりました。12月からは本格的な寒さとなることが考えられます。かぜ・インフルエンザが流行し始める時期でもありますので、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごせるようにしましょう！  
毎日の生活を見直して、2021年を元気に締めくくれるようにしましょう。

## 12月の保健行事

21日(火) 薬物乱用防止教室(6年)



## かぜやインフルエンザに気をつけよう！

かぜやインフルエンザを予防するためにも、次のことに気をつけましょう！

- ①外から帰ってきたときは、手洗いとうがいをしよう。
- ②寒くても外で元気に遊ぼう。
- ③好ききらいをしないで何でも食べよう。
- ④人が多く集まる場所に出歩くのはさげよう。
- ⑤早ね早起きをし、規則正しい生活をしよう。
- ⑥せきやくしゃみが周囲に飛ぶのを防ぐためにマスクをつけよう。
- ⑦窓を開けて新鮮な空気を入れかえをしよう。



かぜの予防は、普段の生活習慣が大切！

### インフルエンザにかかったら

**登校 できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		

## 生活習慣病予防教室

北島町保健相談センターの方による生活習慣病予防教室(4・6年生)がありました。

- ・生活習慣病について
  - ・野菜を意識して食べる
  - ・食べる種類や食べる時間、食べる量を考える
- など  
動脈硬化は10代から進んでいくことも知りました。これからの生活で気をつけていきましょう。



## 生活リズムチェック

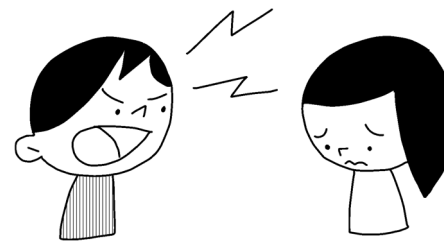
生活リズムチェックにご協力いただきありがとうございます！12/6(月)にご提出ください。



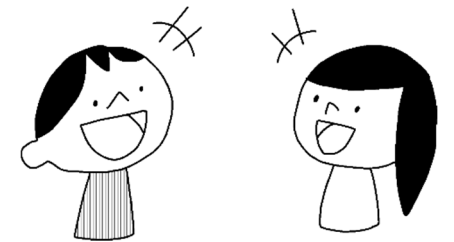
## チクチク言葉とふわふわ言葉

「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありませんか？

言葉には大きな力があり、ささいな言葉でも傷つけることもある「チクチク言葉」がある一方で、相手を元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわ言葉」もあります。



**チクチク言葉**  
悪口や冷やかし、おどし文句など  
「ばか」など



**ふわふわ言葉**  
感謝の言葉、ほめ言葉、あいさつなど  
「ありがとう」「すごいね」など

## ふわふわ言葉を集めよう！

「ふわふわ言葉」を集めて、会話の中で積極的に使ってみましょう。

- ・ありがとう
- ・優しいね
- ・いっしょに遊ぼう！
- ・どういたしまして
- ・さすがだね
- ・かっこいいね(かわいいね)
- ・だいじょうぶ？
- ・おはよう！
- ・ごめんなさい
- ・がんばってるね
- ・こんにちは
- ・上手だね

