

# ほけんだより<sup>12</sup>月

令和6年11月29日  
さいたま市立善前小学校

12月の保健目標『冬を元気にすごそう』

もうすぐ冬休み！  
 年末年始を楽しむために、休み中も生活リズムを保って毎日健康にすごしてくださいね。



## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



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

年末年始は楽しみイベント続き。腹八分目を意識しよう



## 「けがマップ」でわかる 危険スポット

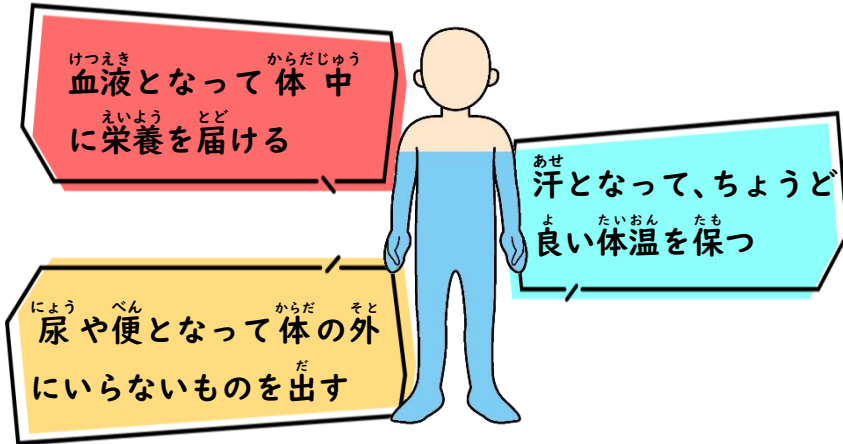
保健委員のみなさんが、4～9月の間に学校の中で起こったけがを、「けがマップ」にまとめました。マップを見ると、どこでどんなけがが多いのかが一目でわかります。

けがが多い場所にいるときは、「けがマップ」を思い出して、自分や周りの人がけがをしないように意識して過ごせるとよいですね。



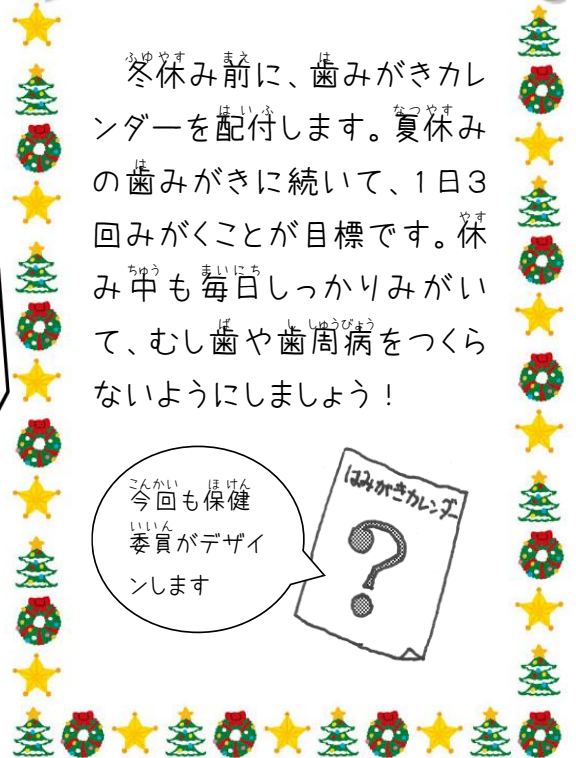
# 水ってこんなに大切!

子どもの体重の約70%は水の重さです。体の中の水には、どんな役目があるのでしょうか?



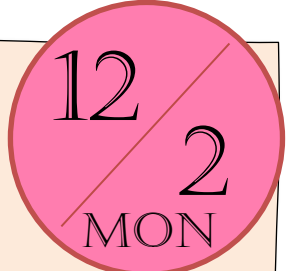
これから乾燥しやすい季節になります。運動の後はもちろん、暖房を使っている時や睡眠の前後は、体の水分が抜けるので、水を飲むようにしましょう。

## 冬休みも毎日歯みがき



### 保護者の方へ

#### 第2回学校保健委員会を開催します ～助産師が伝える「いのちの話」～



令和6年度第2回学校保健委員会は、公民館の「親の学習事業」に御協力いただき、2年生の授業参観・懇談会を開催します。

「助産師が伝える「いのちの話」というテーマで、前半は子どもたちと保護者の皆さんと一緒に、助産師さんから赤ちゃんが生まれるときの様子についてお話いただきます。

後半は、授業についての感想や、もっと知りたいこと等を、保護者の方同士で気軽に話していただける「おはなしタイム」を設けています。助産師さんの御意見もいただける貴重な機会ですので、ぜひ御参加ください!



※昨年度の様子