



朝晩の冷え込みが増してきました。かぜや熱などでお休みする人が増え、心配しています。冬休みまであと少しです。体調管理のために、自分でできることをしていきましょう。

★12月の保健のめあて★



なんでも食べて健康になろう

バランスよく食べていますか？

みなさんが毎日楽しみにしている給食は、栄養バランスを考えて作られています。毎日の給食のこんだて表を見て、食べている食材が下の3つのどこにふくまれるかを考えてみましょう。そして、ぜひ今月は、苦手なものを食べることに挑戦してみましょう。



食べたもので体はつくられる！ どの栄養も体をつくるために欠かせません！



筋肉や骨をつくる



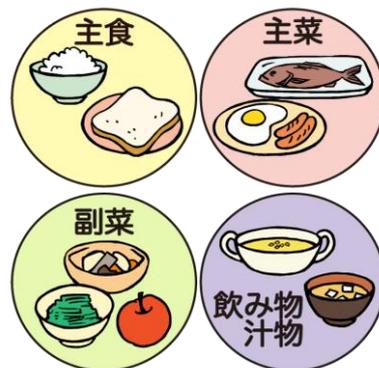
エネルギーを生み出す



体のちょうしをととのえる

バランスのよい食事を心がけよう

主食、主菜、副菜、汁物がそろうことがバランスのよい食事の基本です。給食は、いつもバランスを考えられていることがわかりますね。



つめの長い人が気になります



ぶつかってつめがわれたとって保健室に来る人がいます。長く伸ばしたつめは、けがにつながるだけでなく、つめの間によごれがたまりやすくなり、不衛生になりやすくなります。切るようにしましょう。



きせつ かせの季節がやってきました



インフルエンザ、^{しんがた}新型コロナウイルス感染症、^{かんせんしゅう}溶連菌感染症、^{ようれんきんかんせんしゅう}マイコプラズマ肺炎と、^{はいえん}様々な感染症（うつる病気）^{ひと}にかかると出てきています。自分^{じぶん}でできる予防^{よぼう}をしていきましょう。

かせ予防の達人になろう！

<p>①石けんで手を あらう</p>	<p>②家に帰ったら ガラガラうがい をする</p>	<p>③すききらいを しない</p>	<p>④早く寝る おやすみなさい</p>	<p>⑤運動をする</p>
<p>⑥空気を 入れかえる</p>	<p>⑦寒さに合わせ た服そうをする</p>	<p>⑧人がたくさん集ま る場所をさける</p>	<p>⑨マスクをするとき は鼻までかくす</p>	<p>⑩汗をかいたら ふく</p> <p>タオル</p>

保護者のみなさまへ

●●●● 薬物乱用防止教室を行いました ●●●●

11月11日(月)に、犬山ライオンズクラブの方を講師にお迎えし、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。VTRの視聴の後にお話を聞き、薬物を乱用することで体と心に深刻な害を及ぼすことを学びました。

近年、薬物乱用に子どもたちが巻き込まれる事件が起きており、小学生も薬物乱用に巻き込まれる可能性がないとは言えない時代となってきています。薬物乱用の害や危険性等について正しい知識を身に付け、身近に起こりうる可能性を知ること、将来にわたって薬物乱用に関わらないという強い意志をもつ機会となりました。

薬物乱用は、脳をほかいせてしまったら、元々くくやけん
ちようが起ころうという事を知って、「回たけ」「ちよう
たけ」という思いが後から大変なことになる人だと思
いました。また、反たちなどからさそわれても、勇気を持って
断る事が大切で、薬物乱用は絶対しないように
したいと思いました。

私は今回の薬物乱用防止教室で、薬物は本当に
危険なものなんだと改めて実感しました。一回でも
薬物に手を出すと、止められなくなったり、脳へ悪い影響
を及ぼしたりするので、もしたれかにさそわれても、しかり
と断りたいです。また、一時的な薬でも、たくさん飲
むと依存症になり、後もとりかえなくなるため、
絶対にそんなことをしないようにしたいです。