

# すこやか



ほけんだより 12月号  
犬山市立犬山北小学校  
R5.12.12

朝晩の冷え込みが増してきました。最近、体調をくずしてお休みしている人が増えてきて心配しています。冬休みまであと少しです。自分でできる予防をしていきましょう。



## かぜの季節がやってきました



今年は、冬に入る前からインフルエンザが流行しています。  
基本的なかぜ予防を続けて、元気に冬休みをおかえられるようにしましょう。



適度な運動をしよう  
(汗のしまつを忘れずに)



バランスのよい食事をとる



手洗い・うがいをきちんとする



空気を入れかえる



しっかり睡眠をとる



人ごみをさげよう

### かぜ・インフルエンザを予防しよう

#### 保護者のみなさまへ

コロナウイルス感染症やインフルエンザに加え、溶連菌感染症などの感染症による休みもみられます。出席停止の病気の他にも、発熱や頭痛、かぜ症状などでお休みする子や早退する子も増えています。お子様の様子で、体調の優れないときには無理せず体を休めるようお願いいたします。

## ★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、栄養バランスを考慮して作られています。毎日の給食のことで表を見て、食べている食材が下の赤・黄・緑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



体のちようしをととのえる

#### 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30日(木)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、小学生であって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つけ、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。

私と同じ世代の人でも先はいいが友達にさそわれて薬物乱用を1回でもやってしまったらめらめらなることが分かりました。私は身近にあって、こわいなと思いました。さそわれてもやらないとちがいます。

薬物の種類や月函を破かいする仕組み、法律によるばつなど、薬物は絶対だめだということを実感した。また、病院などで処方された薬を指定された量より大量に使用することも薬物乱用だと分かりました。今後も薬物を絶対使わないようにしたい。