



すまいる 12月号

がつごう

令和6年12月2日

日進市立南小学校 保健室



＜12月の保健目標＞
病気を予防しよう



冷たい風が吹き始め、いよいよ冬本番です。
冬でも温かさを保つためには、「首」がつく部分を温めるとよいとされています。工夫して寒い毎日でも健康に過ごしていきましょう。

みんなそれぞれ、ちがうところだらけ

自分とまわりの人を比べると、ちがうところはたくさんあります。

- ★見た目がちがう
- ★得意なことがちがう
- ★性格がちがう
- ★考え方がちがう など・・・

明日は発表会

反対の感じ方だね



きんちょうする...
不安になってきた...

練習してきたし、
なんとかなる!



動きにくせがあるように、考え方にも人それぞれのくせがあります。
自分と人のちがうところを考えると、自分がどんな人が分かってきます。

ほくはちょっと心配症なところがあるんだな。

「だいじょうぶ」「できる」って考えるようにしましょう!



自分のことを知って、どんな自分も受け止めてみましょう。そして、みんなのちがいを認め合える人になれるといいですね。

こころの健康コーナー

にこちゃん



覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

12月は「薬物乱用防止教育月間」です

「薬物」とは、わたしたちの体に入ると命の危険を引き起こす可能性が高い薬品のことを言います。具体的には、「酒」「たばこ」「危険ドラッグ」が「薬物」にあたります。

南小学校では、12月に全学年で「薬物」について勉強をします。心も体も健康な大人になるために、しっかりと学んでおきましょう。

＜各学年の学習内容＞

- 1年生：「たばこのけむりからからだをまもろう」
- 2年生：「ジュースとおさけ まちがえてのんだことはないかな」
- 3年生：「知らないところ！ たばこの話」
- 4年生：「どうして飲んではいけないの お酒とわたしたちの健康」
- 5年生：「たばこのけむりの正体を知って健康を守ろう」
- 6年生：薬物乱用防止教室（講師：愛知警察署生活安全課職員）

（11月に実施済み）