

ほけんだより

平成 30 年 12 月 17 日 No.15

舞鶴市立吉原小学校保健室

おうちの方と一緒に読みましょう

12月のほけん目標

冬の病気を予防しよう

はや はや お

早ね早起き…できていますか？



子どもの生活リズムについて

昨年度、城北中学校区の小学校1年生～6年生、中学校1年生～3年生全員に「生活(睡眠)アンケート」を取りました。その結果をふまえて、城北中学校区の養護教員部会で『子どもの生活リズムについて』というパンフレットを作成しました。

睡眠をしっかり取ることで、心と身体の疲れがとれ、集中して勉強に取り組むことができます。パンフレットを活用して、規則正しい生活を心がけてみましょう。



給食協議会・学校保健会

12月6日(木)に学校三師の先生をお招きして、給食協議会と学校保健会を開催しました。

インフルエンザや歯みがきについて、また薬物についてのお話を聞かせていただきました。保護者の皆様、ご参加ありがとうございました。



こんなことに気をつけて過ごしましょう！

「ふ・ゆ・や・す・み」



①とります！

食べすぎ
ゴロゴロ生活は。



②うわくに

まけずに断る！
たばこ・お酒、
薬物乱用。



③やりすぎに

注意をしよう！
TVとゲーム！



④すいみんを

しっかりとって
早起きを。



⑤みがきましょ

う。歯につくよご
れをしっかりと。

