

# 12月 ほけんだより



平成29年12月20日 大草小学校 保健室  
ほけんだより12月号 NO.16 文責：川上美由紀  
12月の保健目標「かぜを予防しよう」

インフルエンザにも負けない元気な大草小のみなさん、いよいよ明日から冬休みですね。クリスマスやお正月など楽しみがたくさんありますね。長いお休みの間、生活リズムが崩れやすくなります。体調には気をつけて元気に3学期に会いましょう^^よいお年を!!!

## ☆2017年をふりかえろう!

2017年もあと少し、今年はどうな年でしたか?健康について振り返り、2018年も元気に迎えて元気な大草っ子をめざしましょう!

できた項目の( )に、○をかこう!  
全部で○はいくつになったかな?

- ① 毎朝、同じ時間に起きることができた。 ( )
- ② 朝ごはんを毎日食べてくることができた。 ( )
- ③ 1日3回ていねいに歯みがきをすることができた。 ( )
- ④ 毎日、早く寝てたくさんねむることができた。  
(10時までには寝ることができた) ( )
- ⑤ 毎日、元気よく遊んだ。 ( )
- ⑥ ハンカチを毎日かならずもってくることができた。 ( )
- ⑦ 手洗い・うがいをこころがけた。 ( )
- ⑧ むし歯の治療や受診をすることができた。  
(むし歯などの指摘がない人は10点です) ( )
- ⑨ テレビやゲームの時間はルールを決めて守ることができた。 ( )
- ⑩ 毎日、元気に学校に来ることができた。 ( )



<p><b>合計</b></p>   <p><b>点</b></p>
---

☆☆☆ 8点以上の人



**たいへんよくできました◎**

すばらしい! 継続は力なりです。その調子で冬休みも元気に過ごしましょう。

☆☆ 7~5点の人



**よくできました◎**

どこの点数が低かったかな? もう一度生活を見直してみよう!

☆ 4点以下の人



**がんばりましょう。**

とにかく今日できるところからチャレンジしよう! 冬休みが変わるチャンス!

### 冬休み生活チェックカレンダーを配布します!

つついだらけてしまう冬休みですが、**早ね・早おき・朝ごはん**をこころがけ、3学期元気に登校しましょう。保護者の方にコメントをもらい、**1月9日の始業式**に提出してください。



### ~ちよこっとコラム~



12月22日は、「冬至」です。

冬至は、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかないという習慣があります。カボチャにふくまれるビタミンAは、皮膚や粘膜、視力、骨などに効果があります。ゆずには、新陳代謝を活発にして血行がよくなったりする作用があります。冬至の日、カボチャとゆずの2大パワーをもらってみてはいかが? ?