

心の健康について考えよう。

# ほけんもくひょう 12月

**い** だんから  
子どもは  
風の子  
お外で  
遊ぼう

**ゆ** つくり  
きれいに  
お部屋の  
そうじ

**や** けどに注意  
冬の生活

**す** すんで家の  
お手伝い

**み** ずは冷たくても  
しつかり  
うがい  
手洗い  
てあら

今年ものこりわずかとなりました。  
この1年はどんな年でしたか?(^^)  
冬休みは、クリスマスにお正月たのしい  
事がいっぱいです。体調をくずしたり、ケ  
ガをすることのないように気をつけて下  
さい。来年も元気いっぱいな年にしましょ  
うね。 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

寒くなり、保健室で気分がわる  
い、頭が痛いとうったえる子が多  
くなりました。きせつの変わりめは、  
カゼを引きやすいので、注意しま  
しょう。  
※カゼのよぼうは、うがい、てあら  
い、ほおんです。  
下着をつけると、上着との間にあ  
たたかい空気がたまり、ぽかぽか体  
があたたかくなります。その保温こ  
うかは、なんと2度～4度。上着を  
かさねてつけるよりも下着をつけて  
あたたかくすごしましょう!!



**冬休み  
健康  
カルタ**

はしまるよ~

**た** べすぎない  
おかし、  
ジュース、  
あまい  
もの

**の** こさず  
おいしく  
何でも  
食べ  
よう

**し** よくじの後  
は歯みがき  
シュ  
シュ  
シュ

**い** つもの  
時間にはやね  
はや  
おき



12月1日は、世界エイズデーでした。HIVは、とても弱いウイルスで、う  
つりにくく、からだに入りこむルートも限られているので、ふだんの生  
活で感染することはありません。目に見えないウイルスや病気への不安  
が原因で、病気の人をさけてしまうことがあります。これらは差別や  
偏見につながるかもしれません。病気に対して正しい知識をもち、感染  
した人にも治った人にも温かい対応ができるように、普段から、周りの  
人に対して思いやりの気持ちを忘れないようにしましょうね。