

# ほけんだより 12月号

令和6年12月1日  
佐敷小学校 保健室

12月1日は世界エイズデー。エイズについて正しく知って差別や偏見をなくすことを目的として世界中で様々な活動が行われています。みんなが自分らしく生きる社会をつくるために何ができるか考えてみませんか。

**U=U** 知ることからもう一度。  
12月1日は世界エイズデー



## 12月の保健目標 冬を元気にすごそう

### 体内時計をととのえよう

時計がくると約束の時間をまちがえたり、行動が遅くなったりして困りますね。実は、みなさんの体の中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと具合が悪くなったり、眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、①太陽の光を浴びる、②朝ごはんを食べる、③運動する、④寝る前にゲームやスマホなどの光を発する機器を使わないなどが大切です。



### 冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

冬のひえに 腹巻！

ウイルスをやっつけよう！

あたたかい飲み物で水分ほきゅう



体を動かすと、きもちがいいよ！

あたたかメニュー、いただきます～す！

