

ほけんだよん 12月

12月の保健目標
冬を元気にすごそう
2024年12月20日

急に空気が冷たく感じるようになって沖縄にも冬がやってきました。今年も残りわずか。。。2学期、どんなに暑くても寒くても、子どもたちは本当に頑張っていますね。運動会や学習発表会での一人ひとりの活躍は素晴らしかったです。令和6年はもうやり残したことはないでしょう。冬休みも楽しみに年末年始も体調良く過ごせますように!!

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

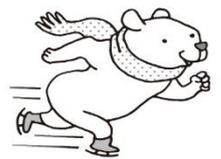
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方間違えると思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



12月は世界エイズデーから始まり、命の安全教育月間としての取り組みがありました。幼稚園では「じぶんだけの大事なところ」、小2「たいせつな命を守る」、小3.4「わたしの誕生」、小5.6年「パーソナルスペース」、中1「大切な心と体を守るために」を題材に授業を行いました。子ども達は危険を感じるアンテナや自分の心と体を守る距離感などを学びました。これからも子ども達が安全に生活できるよう、阿嘉島の素敵な子ども達と一緒に見守りください。

