

# ほけんたより 12月

令和6年  
12月4日(水)  
No.7  
辺土名小学校 保健室



12月の保健目標：「①エイズを理解しよう」  
「②かぜを予防しよう」

いよいよ、冬になってきました。気温も下がり、北風ぴゅーぴゅー。のどの痛みや発熱でお休み  
するお友だちも、ちらほらいます。朝、窓をあけて外の空気に触れてみましょう。寒かったら、暖  
かい洋服を着たり、上からはおるジャンパーやカーディガンを持ってくるのもいいですね。とても  
寒い時には、下半身(腰から下の部分)も暖かくしてくださいね。

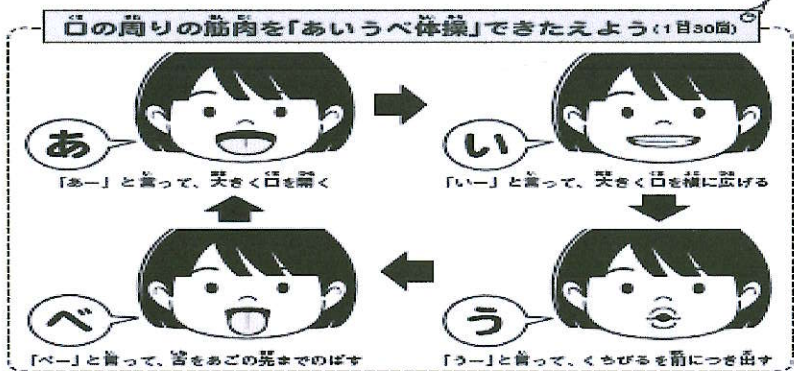
今週12月6日(金)には校内時間走大会です！毎朝トレーニングしているお友だちも、走るのが  
苦手なお友だちも自己ベストめざしていきましょう♪



12月1日の世界エイズデーは、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したものです。  
“レッドリボン(赤いリボン)運動”は、「エイズに苦しむ人々のことを知り、思いやりの気持ちで接していこう」と意思表示する  
運動です。関わり方が分かれば、エイズという病気をもっている人とも、一緒に生活できますね。

## 口の周りの筋肉が弱まって起こる「お口ポカン」

口が開いたままだと、口の中が乾燥し、むし歯やインフルエンザ等にかかりやすいです。「あいうべ体操」で「お口ポカン」を防ぎましょう。



## 保健室からのお知らせ

- ①2学期に、歯科医院や、眼科・耳鼻科等で治療や検査をして「治療報告書」をもらっていませんか。あれば保健室へ提出をお願いします。
- ②保健室では、保冷剤で患部を冷やすことが多いです。もし、ご自宅で余っている保冷剤がありましたら、提供してもらえませんか。

