

# ほけんだより 12

2023.12.14 No.8

鹿嶋市立中野西小学校

保健室

## 「大きな雪」と「冬に至る」

12月には「**大雪**」<sup>たいせつ</sup>という、季節を表す言葉があります。雪がよく降る頃、という意味です。そして大雪の後に「**冬至**」<sup>とうじ</sup>があります。冬至には南瓜（カボチャ）など「ん」が付くものを食べ、柚子を浮かべたお風呂に入つて「健康に過ごせますように」と願います。寒い季節に健康に過ごすためには、早く寝る、きちんと食事をとる、運動するなどの規則正しい習慣が大切ですね。冬休み中も皆さん元気に過ごしてくれたら嬉しいです。



## 発育測定を おこないました

冬季休業日前に身長と体重を測定しました。前回測定したのは夏休み明けの9月でしたが、2学期の間で、どれくらい成長したでしょうか？思春期になるとクラスの友達と比べて一喜一憂する姿も見られますが、成長は人と比べる必要はありません。お子様の成長で気になることがありましたら、いつでもご相談ください。



## ミニ保健指導

2学期は、色々な機会をとらえて学級に足を運び、ミニ保健指導を行ってきました。9月末には目の保健指導、11月にはブラッシング指導、12月にはカゼ等感染症予防指導などです。今までの習慣を劇的に変えることは難しいですが、伝えたいことが頭の片隅に残るよう、繰り返し工夫して指導しています。ご家庭でも話題にしていただけますと幸いです。



## 健康手帳を ご覧ください

発育測定の結果や保健指導、避難訓練の振り返りや清潔調べの結果などが記録されています。下記の日程でご家庭へ返却しますので、お子様の様子をご確認ください。押印やコメントは子どもたちの励みになりますので、ご協力をよろしくお願ひいたします。



家庭へ返却 12月14日（木）～

家庭から回収～12月20日（水）

