



ほけんだより 12月号



令和3年12月

今年もあと1月になりました。みなさんは今年1年元気に過ごせたでしょうか。コロナウイルス感染症流行によって、いろいろな行事が中止になったり、変更になったり、残念なこともありました。でも11月にはふよう祭があり、秋晴れのすてきな天気の中、すばらしいステージでの発表が見られ感動しました。12月は中・高等部の駅伝大会もありますね。少しずつ練習ができるようになって積み重ねてきた、成果を発揮してください！11月も高等部でコロナウイルス感染症予防の授業に参加させていただきました。飛沫感染でウイルスが1mくらい飛ぶことを学習したので、全校集会などでも人との距離のお手本になってもらえると思います！

12がつの
ほけんもくひょう

さむさにまけない
からだをつくろう！



しょうず

「うがい」は上手にできていますか??

※現在学校でうがいの練習は難しい状況ですので、ぜひご家庭で取り組んでみてください。

ぶくぶくうがい



①口の中に水を入れる。

②右のほっぺたをふくらませる。

③ほっぺたを元にもどす。

④左のほっぺたをふくらませる。

⑤ほっぺたを元にもどす。

⑥ほっぺたをふくらませたり、元にもどしたりをくりかえす。

⑦口の中の水をしずかに出す。

☆保護者の方へ：一緒に練習される際は、お子様の口が開かないよう唇を支え、頬に手を当てて、膨らませる場所を意識できるようにすると練習しやすくなります。



①口の中に水を入れる。

②顔を上に向けて、天井を見る。

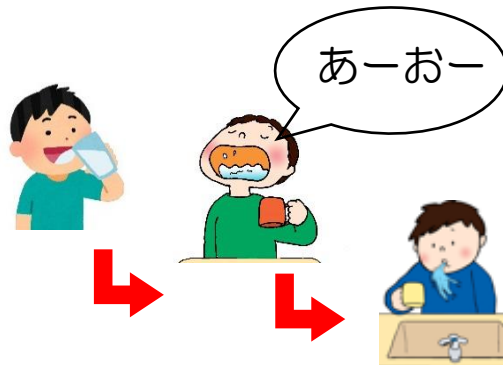
③「あーおー」と、声を出す。

④口を閉じる。

⑤下を向く。

⑥口の中の水をしずかに出す。

☆保護者の方へ：一緒に練習される際は、最初は、口の中に水を入れずに、上を向いて「あーおー」と声を出す練習をし、少量の水を口に入れて徐々に顔を上に向けていくようにすると練習しやすくなります

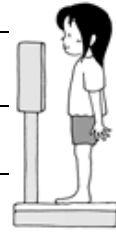


がらがらうがい



12月の保健行事

日時	対象	内容
14日(火) 午前	小学部	発育測定
15日(水) 午前	中学部	発育測定
16日(木) 午前	高等部	発育測定
2日(木) 午前・9日(木) 16日(木) 午前	SC喜多先 生来校	SC(スクールカウンセラー)・SSW(スクールソーシャル ワーカー)の先生のカウンセリングを受けたい場合は、担 任・養護教諭までお知らせください。
9日(木) 午後	SSW山田 先生来校	



こんげつ ほけんもくひょう さむさ ま
 今月の保健目標は「寒さに負けな
からだ
 い体をつくろう」です。寒いときに
げんき かつどう
 元気に活動するためには3つの首
くび てくび あしくび ひ
 「首」「手首」「足首」を冷やさないこ
たいせつ てぶくろ
 とが大切です。マフラー・手袋・
くつした つか じょうす からだ あた
 靴下を使い、上手に体を暖めまし
 ょう！



～幸せホルモン「セロトニン」～

スクールカウンセラー 喜多友理恵

セロトニンという幸せホルモンがあることをご存知でしょうか。セロトニンが分泌されると、脳が自律神経に働きかけ精神が安定し落ち着きやすくなります。また、活力が湧き頭の働きもよくなると言われています。

セロトニンは、太陽光を浴びることで作られるという特徴があります。そのため、晴れた日の散歩などはセロトニン分泌を促すのにおすすめです。

秋から冬にかけて太陽が出ている時間が短いため、セロトニンが分泌されにくい季節です。この季節は子ども、大人問わずイライラしたり、落ち着かなかったりすることがあります。晴れた日の朝に太陽を浴びる方法も有効です。幸せホルモンセロトニン分泌のため時間があるときに太陽を浴びてみてはいかがでしょうか。

