児童のみなさんと保護者の方へ

ほけんだより 2月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和6年2月2日

もうすぐ持久走大会ですね。毎日のように練習があり、疲れていると思います。ゆっくりお風呂につかったりいつもより早く寝たりして、体を休めてください。目標に向かってがんばっている姿を、保健室から応援しています。

早寝早起き

前日はいつもより早めに寝てください。朝ゆとりをもって起き、走る前に排便が済んでいると安心です。

もうすぐ
持久走大会！！

絶対に朝ごはん！！

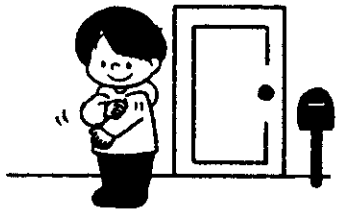
炭水化物（ごはん、パン、めん）をしっかりと。スープは、水分・塩分補給と、体を温める効果があります。消化に良いものを選び、タンパク質や野菜は、当日はひかえ目でもOK。

履きなれた靴・脱げにくい靴下
足の爪チェック

今からの靴の交換は靴擦れの原因になるのでおすすめしません。

花粉症のシーズンが始まります

花粉症は、症状が出る前に服薬をするなど、早めに対策をとると、症状を軽くすることができます。風邪と似ていますが、自己判断せずに受診するようにしてください。



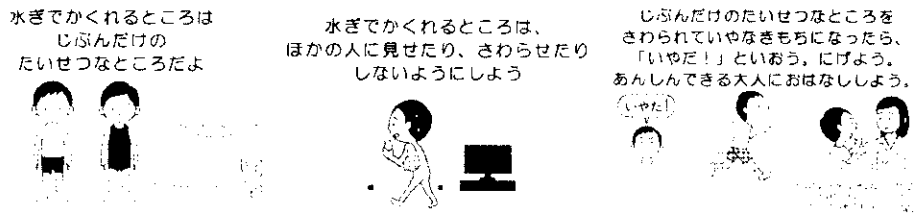
外で花粉を払い落とそう

6年生 歯科指導をしました

歯肉炎のチェックや、RDテストを実施し、自分の口の中の状態を確認しました。また、食事、歯みがき、唾液など、歯に影響を与えることについて総合的に学習しました。いつまでも健康な歯で元気に過ごしてくださいね！

プライベートゾーンって知ってる？？

水着でかくれるところを、プライベートゾーンといいます。



あなたのたいせつなからだとこころをまもろう！

～おねがい、しってもらいたいこと～

からだ　せんふたいせつ
パンツのなか　かくれているところ
みせたり　さわらせたり　ため　くち　さわらせない
みられた　さわられた　へんなこと
いや　へん　きもちわるい
はなしをきいてくれる　あんしん　おとな　おしえて

アイリスホットライン　サポート

埼玉