

# ほけんだよい

おうちの人と一緒に読んでね！

令和7年12月

No. 9



今年はインフルエンザの流行が早く、市内でも11月中旬からインフルエンザで欠席する人が急増しています。あと少しでみんなさんが楽しみにしているクリスマスやお正月がやってきます。元気に迎えることができるように生活習慣を整えていきましょう♪

## よぼう かぜやインフルエンザを予防するためにできること

インフルエンザが流行中です。気を付けていてもかかってしまうことはありますが、できる限りの予防をしましょう。石けんで手を洗っていない人がいたら教えてあげたり、教室の窓が全部閉まっていたら、少し開けてあげたり…、みんなで声をかけあっていけるといいですね♪

<b>てあらい</b> せっけんを使って しっかり洗おう！ きれいなハンカチで 拭くのも忘れずに！	<b>マスク</b> 咳が出るときは マスクをしよう。 鼻までしっかりと かくしてね！	<b>かんき</b> なかにわがわ 中庭側と廊下側、 少しづつ あけておこう！
<b>すいみん</b> テレビやゲーム、 スマホの時間を 決めて、早ね できるようにしよう。	<b>うんどう</b> 寒いけれど、 天気のいい日は 外で元気に遊ぼう♪	<b>ごはん</b> 好き嫌いせず、 バランスよく食べよう！ 朝ごはんもしっかり 食べてきてね！



給食の前、冷たいけれど、  
石けんでしっかり洗うよ♪

なかにわがわ  
中庭側・廊下側の窓、両方とも開いていて換気は  
ばっちりです◎寒くても「ぐー！つぶ」くらいは  
常に開けておきましょう。

廊下側の上の窓は常にあけておいてくださいね！

服の袖をまくって、  
手首までしっかり洗っています



# 12月保健目標 朝の体力作りをがんばろう

11月25日から朝の体力が始まります。長い距離を走ることに少しづつ慣れてきましたか？  
マラソン大会本番に向けて、毎日がんばりましょう♪（※体調が悪いときは無理をせず見学しましょう。）

ふゆ からだ うご  
♪ 冬こそ体を動かそう ♪

寒い季節は、ついつい室内にこもりがちになり、体を動かす時間が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

## 運動の主な効果

ストレスが発散できる



つかれて夜はぐっすりねむれる

おなかがすいて食事がおいしく食べられる



筋肉や骨がじょうぶになる



天気のいい日は休み時間も外で元気よく体を動かそう♪  
遊んだあとは、石けんでしっかり手を洗ってから教室に戻ってね！



## 保護者の方へ

【学校生活管理指導表更新のお願い】対象：アレルギーのあるお子さま（給食センター対応食でない）

12月1日(月)に対象のお子さまに書類をお渡しします。2月末までに提出をお願いします。

## 感染症にかかったときは…

学校感染症に定められた疾病にかかった場合は出校許可証明書が必要になります。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 → 保護者が記入する（用紙はHPにあります。）

その他の感染症 → 医療機関で記入してもらう

不明な点がありましたら、養護教諭までご連絡ください。

