



令和7年11月28日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
養護教諭

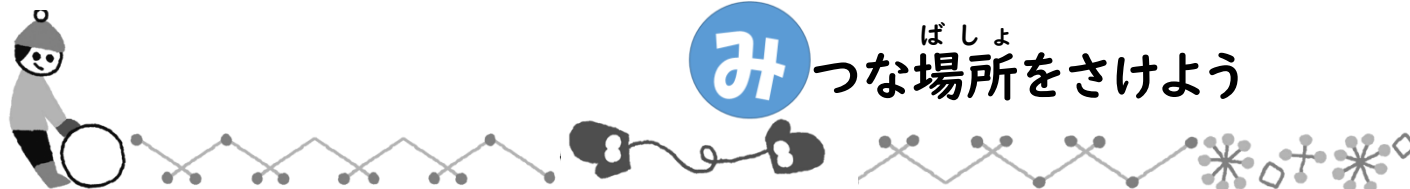


いよいよ2025年のまとめの月になりました。みなさんにとって今年はどうな1年だったでしょうか。1年を振り返り、気持ち新たにスタートできると良いですね。かぜをひきやすい時期でもあります。冬休みはゆっくり休んで、心と体を整えて、3学期元気に登校できるといいですね! 良いお年をお迎えください。

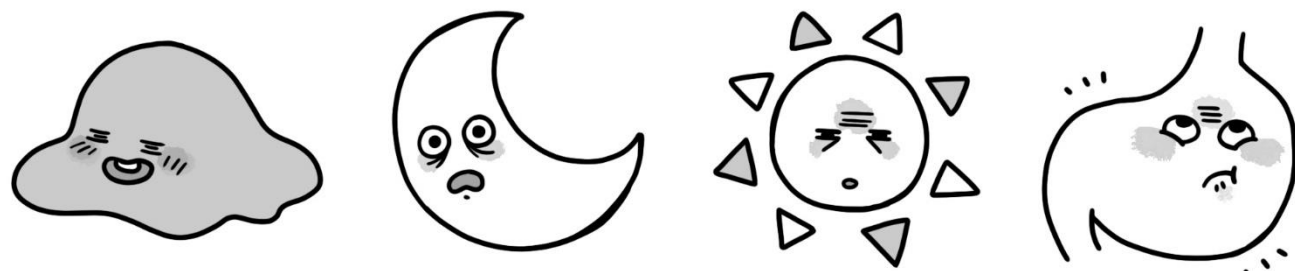
12月の保健目標

寒さに負けず元気にすごそう!

- たべすぎない
- のびのびと外で遊ぼう
- しっかりてあらい
- いなくなる前に歯医者さんへ
- ふだと同じ時間に起きよう
- ゆぶねにつかって温まろう
- やっぱり換気が大切!
- すいみんをしっかりとろう
- みつな場所をさけよう



- ☆ ダラダラシ
- ☆ ヨラカシ
- ☆ アサネボー
- ☆ タベスギルン



ダラダラとすぎずに規則正しい生活を送ろう!
寝不足だと免疫が下がり疲れもとれないよ!
朝早くに起きられないよ!
年末年始は食べすぎないように!

保護者の方へ

冬の「かくれ脱水」に注意!

脱水症という、夏のイメージがあるかもしれませんが、湿度が低く、乾燥する冬も、気が付かないうちに体の中の水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥る恐れがあります。これを「かくれ脱水」と言います。

防ぐためには、こまめな水分補給が大切です。まず、朝起きたときにコップ1杯以上の水や白湯を飲みましょう。また、朝ご飯で水分をとることも大切です。温かいスープやみそ汁、お茶なども大切な水分補給になります。運動した後やお風呂の前後も水分補給を意識しましょう。エアコンで暖められた室内は、屋外よりもののどの渴きを感じにくく、気付かないうちに水分不足になりがちです。温度設定や湿度対策に気を付けましょう。



学校保健委員会のおしらせ

日時: 1月16日(金) 14:30~16:00
講師: 慶應義塾大学 SFC 研究所上席所員
小笠原和美先生
内容: 「性暴力を防ぐために(仮)」

詳細は別途お配りするお手紙をお読みください。
なかなか聞けないお話ですので、ぜひご参加お待ちしております。



発育測定の結果をお返しします。

終業式の日、「定期健康診断の記録」をお渡しします。9月の発育測定の結果と、10月の秋期歯科健診の結果が記載されています。むし歯が「ある」と記載のあった方で、まだ受診されていない方は、冬休みに受診をお願いいたします。受診後は、ピンクの紙のお知らせを学校にご提出ください。

内容に不備がございましたら、保健室までお知らせください。