

# ほけんだより12月

こんげつ  
今月のめあて

## 風邪の予防をしよう

12月に入り、本格的に気温が低くなり空気が乾燥してきました。この時期は、感染症に罹る人が多くなります。体調管理をしっかりと、2025年を元気に締めくくりましょう。

## 今月の保健行事

日にち	曜	検査項目	対象学年	注意事項
12月9日	火	歯科講話	6年生	体育館 防災頭巾を持ってくる

## 学習発表会で力が発揮できるように体調管理をお願いいたします

- インフルエンザやマイコプラズマ感染症等にかかり、お休みする児童が増えています。手洗い・うがいの励行や無理のない範囲でマスクの着用をする、規則正しい生活をする等の感染対策をお願いいたします。
- 毎朝ご家庭で健康観察をしていただき、お子様の体調が優れない時はご家庭で休養をとってください。

## かぜやインフルエンザを予防するには？



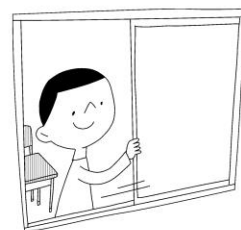
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



えいよう  
栄養バランスのよい食事



まいにちうんどう  
毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



か  
加しつをする

令和7年 11月 28日  
豊島区立池袋第三小学校  
校長 塩田 英俊  
養護教諭

## あたた 温かくすごすための冬の服装

- 3つの「首」を温めよう  
「首」はマフラー、「手首」は手袋、「足首」はくつ下などで温めると、からだ全体が温かくなります。

- 空気の層をつくろう  
重ね着をして服と服の間に空気の層をつくると、保温効果が高まります。でも厚着には気をつけて。



- 部屋の中と外  
部屋の中では帽子や上着などは脱ぎましょう。外に出るときはこれらを着ることを忘れずに。

- 下着（肌着）を着よう  
下着（肌着）は寒さをふせぐとともに、汗を吸いとってくれるので気持ちよくすごせます。

## 手足のつめを切ってきてください

つめが伸びている人が多くみられます。つめが伸びていると、人を傷つけたり、折れたりはがれたりして危険です。また、つめの間に汚れもたまりやすいので、つめが伸びていないか今一度確認してしっかり切るようにしましょう。



## ふゆやす 冬休みのすごし方で注意してほしいこと

- 夜ふかしに注意  
テレビや動画、ゲームなどのしすぎで、寝るのがおそくなりがちです。
- 運動不足に注意  
寒いからと外であまり遊ばないと、運動不足になりがちです。
- 食べすぎに注意  
パーティーのごちそうなどで、つい

- つい食べすぎてしまいがちです。
- 感染症に注意  
かぜやインフルエンザ、新型コロナなどがはやるときなので、手洗いをす  
る、えいよう・  
すいみんをしっ  
かりとるなどが  
大切です。



冬休みも規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。冬休みに大きなけがや病気に罹った場合、新学期に担任までお知らせください。また、1月初めには発育測定があります。体育着を忘れずにお持ちください。

今年も本校の保健活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。