

ほけんだより 12月

令和5年12月1日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 澤田 貴子

朝夕の冷え込みが一段と強くなってきました。気温差が大きい日も多く、体調を崩してしまう人も増えてい
ます。外が寒いと暖かい室内にこもりがちですが、外で元気に体を動かすことは健康な体づくりにはとても大切
なことです。インフルエンザによる欠席も出てきていますので、手洗い・うがいや十分な睡眠を心がけて、元
気に冬を過ごせると良いですね。

12月の保健目標

よぼう
かぜを予防しよう

きちんと手洗いができていますか？

手洗いのポイントを確認！



手洗いは
手のひらだけでは
ありません。



指先



指のあいだ



親指



手首



手の甲

そして、きれいに手洗いした後は…



ハンカチやタオルで拭きましょう！

けがをしたときに、汚れてしまった手を洗う場面があ
ります。そのときに「ハンカチ持っている？」と聞くと、
持っていないと答える人がいます。学校生活では手洗い
をする場面が多くありますので、ぜひ毎日きれいなハン
カチやタオルを身につけてくるようにしてください。



12月14日(木)に、3・4年生の歯みがき指導があります。3年生は練馬区の歯科衛生士の方々による「歯みがき巡回指導」を、4年生は学校歯科医の阪本先生による「歯みがき指導」を実施します。

当日は、ひとり1本歯ブラシをもらって磨き方の練習を行う予定です。感染予防のため実際に口の中には入れず、個包装された歯ブラシのまま磨き方を練習します。この他にも、歯と口の健康についてたくさん学ぶことができますので、ぜひ楽しみにしててください。

からだ あたた げんき す 体を温めて元気に過ごしましょう

これからの季節は、日中も寒さを感じるような日が多くなってきます。保健室にも体が冷えて頭痛や腹痛を訴えて来室する人がみられます。肌着を着て温かくしている人もいれば、少し寒そうだなと感じるような服装の人もいます。体が冷えて体調を崩さないようにするためにも、体を温められるような服装を心がけていきましょう。温めたいからといって、たくさん洋服を着こんでしまうと汗をかいてしまいます。それが原因で冷えてしまうこともあるので、上手な服装の調節ができるとうれしいですね。

