

ほけんだより 12 がつ

令和7年12月23日
練馬区立開進第一小学校
校長 海老沼寛之
保健室 ほけんだより



今年も残りわずかとなりました。この1年、大きなけがや病気をすることなく健康に過ごすことができましたか？気温が低い日も続いています。冬休みも体調管理には十分気を付けて、元気に過ごしてくださいね。

12月のほけんもくひょう

てあらい・うがいをしっかりしよう

今年度の開一小も、さまざまな感染症が流行しています。感染症を予防するためにまず大切なことは、**てあらい・うがい**です。冬はこれからが本番です。しっかり続けてください。

＜開一小1・2学期のおもな感染症発生数＞

	1学期	2学期 (12/22現在)	合計
インフルエンザ	1	149	150
水ぼうそう	34	3	37
溶連菌感染症	22	6	28
新型コロナウイルス 感染症	0	8	8
感染性胃腸炎	5	2	7
マイコプラズマ 感染症	2	4	6

カゼ・インフルエンザを予防しよう

- 1 外から帰ったら、手洗い・うがいをする
- 2 部屋の換気をする
- 3 人ごみではマスクをつける
- 4 しっかり食べる

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし

休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ

腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足

少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ

動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

1月のほけんぎょうじ



○身体計測

9日(金)6年・14日(水)4年・15日(木)3年
16日(金)2年・19日(月)1年・20日(火)5年

たいいくぎを わすれないでね！

