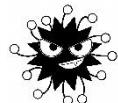


ほけんだより 12 がつ

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



ことしのこ
今年も残りわずかとなりました。この1年、大きなかがや病気をすることなく
けんこうす
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
たいちょうかんりじゅうぶんきつ
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

こんねんどかいいちしょうかんせんしきょうりゅうこうかんせんしきょうよぼうたいせつ
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ね。

<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



冬休み こんな生活、イエローカード！



やす
休みの期間でも、生活
リズムを変えないこと
が大事です。



はらはちぶんめい
腹八分目を意識しよう。
間食のスナック菓子にも注意。



すこ
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。



どう
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月のほけんきょうじ



○身体計測

たいいくを わすれないでね！

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

