

# ほけんだより 12 がつ

令和6年12月19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<br>(12/16現在) | 合計 |
|------------------|-----|------------------|----|
| インフルエンザ          | 8   | 52               | 60 |
| 溶連菌感染症           | 22  | 18               | 40 |
| マイコプラズマ<br>感染症   | 2   | 28               | 30 |
| 伝染性紅斑            | 0   | 21               | 21 |
| 手足口病             | 2   | 16               | 18 |
| 新型コロナウイルス<br>感染症 | 1   | 5                | 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

## 冬休みもけんこうに過ごそう！

- ふ** きそくな生活リズムにならないように！
- か** ランゼイ
- や** りすぎ、見すぎに注意！ゲームやテレビ
- み** がこう！歯1本1本をていねいに
- ゆ** だんせずお休み中もカゼ予防を
- す** ききらいなくして栄養バランスよく

## 1月のほけんぎょうじ



### ○身体計測

たいいくぎを わすれないでね！

9日(木)6年・10日(金)5年・14日(火)4年

15日(水)3年・16日(木)2年・17日(金)1年

