



令和7年12月1日
練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文
教諭 中出 亮子

今とは違い、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていました。そのため一年の始まりは大晦日の夕方。一年で最初の食事の夕食にご馳走を食べて新年を祝いました。このごちそうは、一年無事で過ごせた感謝と、新年の無病息災を願う、新しい年の神様「年神様」へのお供え物でもあります。みなさんも一年の感謝の気持ちと次の一年の健康を願って、大晦日の夕飯を食べてみてください。

12月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

感染予防のためのお願い

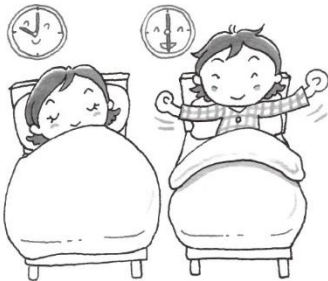
寒さの厳しい時期になってきました。冬は湿度と気温が下がり、ウイルスが活性化しやすい季節です。学校全体でも感染予防に努めていきたいと思いますので、どうぞご協力をお願いいたします。

- ① 毎朝登校前に自宅でお子さんの健康観察を行い、心配な場合は必ず検温もしてください。休日も同じように体調のチェックをしてください。
- ② 風邪の症状や体調の悪い時は無理をせず、病院を受診して医師による診察を受けてください。
- ③ 清潔なハンカチ・ティッシュ、**マスク（予備を5枚程）**を必ず持たせてください。また急な吐き気や嘔吐の際に必要なエチケット袋もランドセルに1～2枚入れておいていただけると助かります。
- ④ お子さんが感染症にかかった場合や、検査をした場合の結果は必ず学校へご連絡ください。

冬休みのやくそく

冬休みは、年越し、お正月と楽しい行事が続きます。でも、夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。生活リズムを崩さずに元気に過ごすために、おうちでも話し合っ、冬休みの間これだけはやってみよう！という“冬休みのやくそく”を決めてがんばってみてください。

早寝・早起き



ゲームは時間を決めて



朝・昼・夜しっかり食べる



お手伝いをする



治療に行く



食べすぎに注意

外で体を動かす



手洗いを忘れずに



1月 保健行事のお知らせ

発育測定

学 年	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	わくわく
測定日	15日(木)	14日(水)	15日(木)	14日(水)	13日(火)	9日(金)	13日(火)

*発育測定は体育着で行います。

*頭頂部で髪を結ばないようにご注意ください。

*【発育の様子のお知らせ配布について】

計測の終了後、発育の様子のお知らせを配布します。ファイルに入れて配布しますので、お受け取りになりましたらファイルはまたお子さんに持たせていただき、学校への返却にご協力をお願いいたします。

免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしょう!

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。