

# ほけんだより12月

練馬区立下石神井小学校 保健室 令和7年12月1日



## ふゆ かんせんしょう ちゅうい 冬の感染症に注意！

11月はインフルエンザが猛威をふるい、学級閉鎖になったクラスもありました。校医さんのクリニックでも、日々、インフルエンザの患者さんが来られたそうです。

例年、ここからがいちばんの感染症の流行期になっていきます。手洗い、睡眠、食事などに気を付けて、楽しい年末年始を迎えるとよいですね。2学期の残りの日々もあと少しです！最後まで頑張りましょう！



### 4年生 歯みがき巡回指導

11月5日（水）、石神井保健相談所の歯科衛生士さんたちと、学校歯科医の杉田先生が歯みがき指導に来てくださいました。また、事前にプラクテスターで、自分の歯のどの部分に歯垢がついているか各御家庭でチェックしました。



### 児童の感想

- ★自分が思っていたよりもみがき残しがあっておどろいた。
- ★おやつを食べる量を決めてむし歯にならないようにしたいと思いました。
- ★歯ブラシの正しい動かし方を知ることができたので、これからは細かく歯みがきをしようと思いました。



# 12月のほけん目標

ふゆ

げんき

## 冬を元気にすごそう

### 湯船 元気 いっぱい

まいにち 毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか?  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

#### 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

#### ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

#### 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

### 換気をしないとどうなる?

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる



嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。