

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



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られるとよいですね。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！

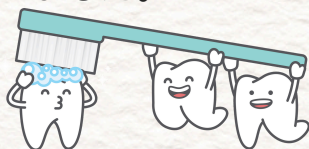
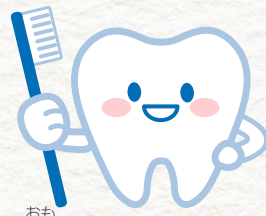


4年生 歯みがき巡回指導

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、事前にプラークテストで、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

ゆ ふね 湯船 につかって げん き 元気 いっぱい

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



ゆーふね 湯船につかるメリット

ひ ろう かい ふく 疲労回復

からだ あたた からだ なか ろうはいぶつ からだ 体が温まると、体の中の老廃物を体の
そと だ つか やわ 外に出すなど疲れが和らぎます。

かい しょう ストレス 解消

にゅうよく からだ こころ 入浴すると、体や心がリラックスして、
き も らく 気持ちが楽になります。

すい みん しつ よ 睡眠の質が良くなる

しん ふ たいおん からだ なか おん ど さ 深部体温という体の中の温度が下がる
ひと ねむ け かん にゅうよく ときに、人は眠気を感じます。入浴で
あ しん ふ たいおん さ 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。

かん 換 気 をしないとどうなる？

! に さん か たん そ ふ 二酸化炭素が増えて、
いきぐる かん しゅうちゅうりよく お 息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

! いや 嫌なにおいがこもって、
しんしん ふちよう 心身が不調になる

! ウイルスや細菌が空気中をただよって、
たいちよう くず 体調を崩しやすくなる

! かびやダニが発生し、
げんいん アレルギーなどの原因になる



いえ がっこう ぶん かい いじよう ふんてい ど 家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
かん き 換気をして、気持ちよく過ごしましょう。