

# ほけんだより 12月号

令和7年11月27日

練馬区立北原小学校

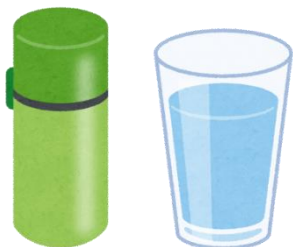
養護教諭 小川 奈緒子

今年も残り1か月となりました。皆さんにとってどのような1年でしたか。今年頑張った自分を振り返りながら、残りの日にちも元気に過ごすことができるよう、こまめな手洗いやうがいを中心掛けましょう。また、寒さがぐっと厳しくなってきました。外に出るときは上着を着たり、手袋やマフラーをしたりして、暖かい服装で体温調節をしましょう。

## 乾燥に負けないうるおいマスターになろう

冬は空気が乾き、また湿度が低いいため気が付かないうちに皮膚や体の中の水分が失われ、「かくれ脱水」というものになってしまいます。「かくれ脱水」を防ぐために次のことに気を付けて、みんなでうるおいマスターになりましょう。

さらにこれから寒さもますます厳しくなってきます。体がホッとするようなホットな対策をして、冷えを解消することも大切です。



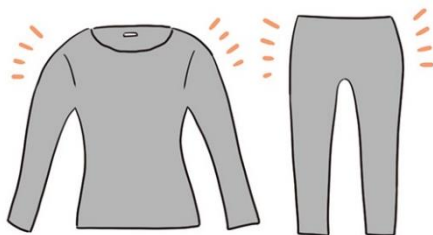
こまめに水分補給をする



手を洗ったあとはハンカチで優しく拭く



あたたかい飲み物を飲む



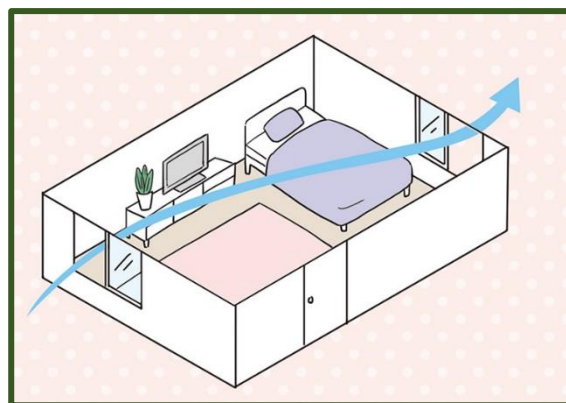
下着で保温する



お風呂で温まる

# ふゆ へや 冬の部屋 の かんきょう ととの 環境を整えよう

- 換気をする  
かんき くうき なが 空気が流れるように、「2か所・2方向・  
たいかく いしき 対角」を意識しましょう。
- 適度な湿度を保つ  
てきど しつど たも 加湿器を利用しましょう。
- 眠るときは、部屋を暗くする  
ねむ へや くら



## じぶん まわ えがお げんき 自分も周りも笑顔で元気

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？生後2～3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず赤ちゃんに対して笑みを返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。

寒くなり顔がこわばったり、元気がなくなったりしていませんか？笑顔には、自分も周りも幸せな気持ちにさせる効果があります。面白いテレビを観たり、お友達と話したりしてたくさん笑い、笑顔の輪を広げていきましょう。



## 保護者の方へ



近隣の小・中学校では風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しています。十分な睡眠や栄養のある食事など、基本的な生活習慣を身に付けて健康管理に努めるようお願いします。

また、腹痛や嘔吐、下痢などの症状で欠席する児童が多くなりました。胃腸炎も流行する時期です。こまめな手洗いを心掛けてください。少しでも体調が悪いなと感じることがあれば、無理をせず休養するようお願いします。

2学期も残り少なくなってきましたが、引き続き保護者の皆様のご協力をよろしくお願いします。