

ほけんだより

12月号

令和7年12月2日
大泉学園緑小学校
保健室

12月に入り、ぐっと寒さが増してきました。今年も残りわずかとなりました。これからの時期は、風邪や感染症が増え、体調を崩しやすくなります。手洗い・うがい、十分な睡眠を心がけながら、健康に新しい年を迎えられるよう過ごしていきたいですね。



12月の保健行事

3日(水) 歯みがき巡回指導 3年生 歯科衛生士さんによる歯磨き指導
16日(火) 学校保健委員会 14:45～ マルチパーパス

感染症について



11月は、インフルエンザA型、溶連菌感染症、水痘症の報告がありました。現在、練馬区ではインフルエンザが急激に増え、学校閉鎖を行った学校もあるようです。本校も2クラスが学級閉鎖を行いました。症状は主に頭痛、発熱(38度以上)、寒気を訴える児童が多かったです。引き続きご家庭での、朝の健康観察をお願いいたします。顔色、食欲などいつもと違う様子が見られましたら無理をせずゆっくり休んでください。予防には、手洗い、うがい、休養が大事です。また、インフルエンザはワクチンの予防接種も有効です。

もうすぐ楽しい ふ ゆ や す み

今年もあとわずかとなりました。もうすぐ冬休みがやってきます。冬休みに向けて、自分の健康を振り返ってみてください。

ふ だんから 体うごかし うんどうだ
ゆ びのさき 泡でゴシゴシ かぜよぼう
や さいたべ 元気もりもり あさごはん
す いみんで 明日のちから たくわえる
み んなから 笑顔あふれる ふゆやすみ

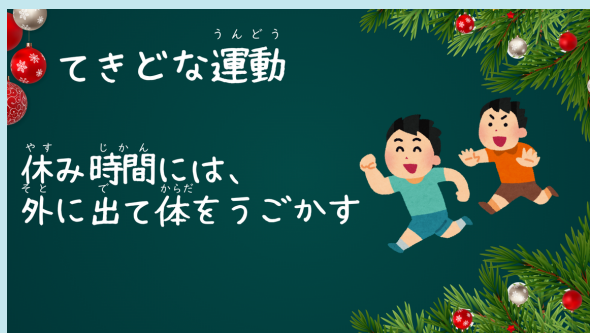
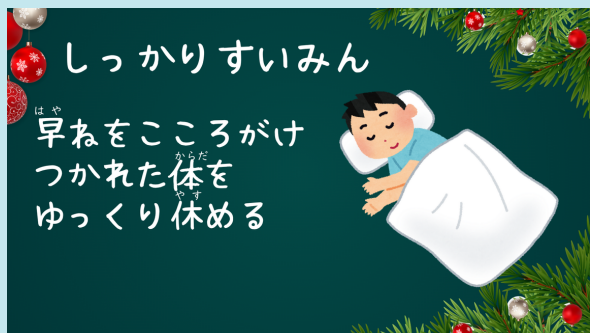


1 2月の保健目標

かぜに負けない体づくりをしよう！

かぜに負けない体をつくるには、免疫力を高めることが大切です！免疫力とは、ウイルスや細菌などの病気のもとになるものを体の外に押し出す力のことで、私たちの体に自然にそなわっている働きなのです。免疫力を高めるポイントを紹介します。

毎日の生活をもう一度見直してみてください。



持久走がはじまります！！



が寒がまるけ。肉離捻いめなす筋肉「またきま。「」した大りすう臼てあはあでま脱っを冬がのし「が体て密うてになやし秘まれずつとうにし切せにこど温てがかがす？ 気っ肉動けく！ はな筋くうほとれくとまいをとれくたるうと肉のかすを」筋がかがを節折、けう肉動関骨は大よ筋運や「に。はしすまが」前す動でかまけ指ので運の動たうき走切のるをつい突久大然え体まと「持が突増とた」」。とがいかれ挫すこ

上手な準備運動のやり方

- ① 手首足首、ひざまわしなどの関節をしっかりほぐす
② アキレスけんや前屈などのストレッチで、筋肉をし
っかひのばす
③ 軽いジョギングやジャンプなどで体をあたためる

