

# ほけんだより 12月号

きゅう ひこひふる とうらい  
急に冷え込む日が増え、いよいよ冬の到来です。

まいあさ あたたか ふとん で きあい ひつよう  
毎朝、暖かい布団から出るのは気合が必要ですね。そんな時は目が覚めたら手足を

グーパーさせて体を少し温めてから起きるのもオススメです。体の冬支度も

はじめていきましょう。

## 12月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう

### 衣服の調整をしよう！

さむ ふゆ のき  
寒い冬を乗り切るためには、衣服の調整をすることも大切です。

洋服を選ぶ時、3つのポイントを参考にしてみてください。

#### ① 下着を着よう

あせ ふゆ しゃくよう  
汗は冬にもかきます。下着を着用していると汗を吸ってくれて、保温の効果があります。

#### ② 重ね着をしよう

くうき そう つく からだ ねつ に  
空気の層をたくさん作ると体の熱が逃げにくくなり、温かく感じます。

#### ③ 3つの首を温めよう

くび あたたか  
3つの首とは…首、手首、足首です！温めると体全体がぽかぽかします。

令和7年12月1日  
練馬区立橋戸小学校  
保健室

### 保護者の方へ

11月から本校でもインフルエンザが流行し始め、欠席・早退するお子さんが多く見られました。早退時には早いお迎えのご協力有り難うございます。

これからの時期、登校前のご家庭での朝の健康チェックがより大切になります。朝から体調不良を訴えていたり、普段の様子と違う、朝から食欲や元気が無いというときは、無理して登校せず、自宅で休養するようお願いいたします。元気になってから登校するよう健康管理をしてくださいますと幸いです。引き続き、ご協力よろしくお願ひいたします。

### 3学期の身体計測について

1月 9日（金） 4・5・6年生  
13日（火） 1・2・3年生

※計測時の髪形や、体育着忘れにご注意ください。  
学校行事や授業の関係上、変更になることがあります。  
あらかじめご了承ください。