

ほけんだより 12月号

がつごう

令和7年12月1日
練馬区立橋戸小学校
保健室

急に冷え込む日が増え、いよいよ冬の到来です。

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

始めていきましょう。

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！

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

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

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

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。

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い申し上げます。

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。
予めご了承ください。