

ほけんだより

12月

令和7年12月2日

志木第三小学校 ほけんしつ

日に日に寒くなってきましたね。カゼ予防には、こまめな手洗いうがいのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。バランスの良い食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めましょう。寒さに負けず健康な毎日を過ごしましょう。



感染症の予防法を知ろう!



こまめにかん気をする

ウイルスやほこりを外に出すことができます。教室でかん気をするときは、対角線上にあるとびらと窓をあけると、空気の通り道ができて、かん気の効果が高まります。

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

こんなモンスターと友だちになっていませんか?!

ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をする、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなるよ。



保護者の方へお知らせ



ご家庭でご不要になった【ハンドタオルやハンカチ、保冷剤】がございましたら、お子様を通して保健室まで寄付していただけると助かります。ご協力をお願いいたします。



しかほけんしどう おこな れいわ
歯科保健指導を行います 令和8年1月30日・2月6日
＊クラスにより実施日が異なるため、近くなりましたらお知らせいたします＊



ねんせい 1年生	ねんせい 3年生	ねんせい 5年生
は おうさま だいいちだいきゅうし 歯の王様「第一大臼歯」について	むし ば むし歯とおやつについて	しにくえん 歯肉炎について
☆歯の大きさや形・役割 ☆かむ力が強い歯 ☆前から数えて「6番目の歯」 ☆デコボコしていてみがきにくい	☆おやつ=お菓子ではない ＊おにぎりや果物もおすすめ ☆4つの条件がそろくとむし歯になりやすい	☆歯と歯肉の溝に細菌が入る ☆細菌と白血球が戦い歯肉炎となる ☆ていねいな歯みがきで治せる ☆健康歯肉と歯肉炎の違いを比べる
<div>当日の持ち物について、ご準備をお願いいたします</div> <div>①歯ブラシ(折りたたみ式や組み立て式は不可) ＊染め出しをするので汚れます ②赤えんぴつ ③手鏡 ④コップ(折りたたみ式や組み立て式は不可) ⑤タオル(服が汚れないよう首周りに巻きます) ⑥洗濯ばさみ(タオルをとめます) ⑦ティッシュ</div>		



感染症にかかり欠席する場合

さくら連絡網や連絡帳にて詳細をお知らせください。

お知らせいただきたい項目は以下の通りです。

①病名 ②発症日 ③出席停止期間 ④登校再開できる日

＊登校届(用紙)は廃止となりました