

# ほけんだより

12月

令和7年1月2日

志木第三小学校 ほけんしつ

ひにひに寒くなってしまったね。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とり、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開けると、空気の通り道ができる、かんきの効果が高まります。

## 3つの首を温めて体ポカポカ



きたかぜ 北風がピューと吹いたら、からだ 体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。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。



### くび首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

### てくび手首

外に行くときは手袋を忘れずに

### あしきび足首

締めつけない、厚手の靴下が◎



からだ 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つていませんか？！

### 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、ダラダラ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「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と、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、語ってくれるモンスター。疲れがたまつたり、カゼをひきやすくなってしまうよ。



## 保護者の方へお知らせ



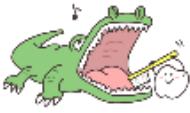
ご家庭でご不要になった【ハンドタオルやハンカチ、保冷剤】がございましたら、お子様を通して保健室まで寄付していただけると助かります。ご協力をお願いいたします。



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、近くになりましたらお知らせいたします\*



1年生	3年生	5年生
は おうさま 「第一大臼歯」について	むし歯とおやつについて	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つの条件がそろそろむし歯になりやすい 	☆歯と歯肉の溝に細菌が入る *細菌と白血球が戦う歯肉炎となる ☆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

### 当日の持ち物について、ご準備をお願いいたします

- 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



### 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。



ご確認を

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