

ほけんだより 12月号

2025年(令和7年)
福山市立新市小学校 保健室

今年も残り1ヶ月となりました。みなさんにとってどんな1年でしたか？急に寒くなり、小学校でも、風邪症状やインフルエンザなどの感染症で休む人が増えてきました。これから年末にかけてクリスマスなどの楽しいことが待っています。早寝早起きをして生活リズムを崩さず、こまめに手洗い・うがいをして感染症予防を心がけていきましょう。

こんな症状が出たらインフルエンザかも・・・！？



① 急な高熱



② 強い寒気



③ 体のあちこちが痛い



④ 体がだるい

かくにん 確認しよう！正しい手の洗い方

てあら
手洗いの
じゅんばん
順番

① せっけんをよく
あわ立てます。



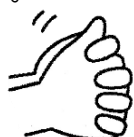
② 手のひらを
洗います。



③ 手の甲を
洗います。



④ 指の間に
洗います。



⑤ 指先を洗います。



⑥ 手首を洗います。



⑦ 清潔なタオルで
ふきましょう。



本格的に寒くなってきました！

～防寒具を効果的に身につけて、温かくなろう～

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



～マラソン大会があります～

マラソン大会に向けて、体育の授業だけではなく、朝や休憩時間に頑張っている姿が保健室から見えます。今回は、本番中に自分の力を出せるように注意してほしいことを紹介します。

○走る前にはストレッチをしよう



筋肉を伸ばすと体がよく動くようになり、ケガも防止できるよ

○朝ごはんを食べよう



エネルギーをチャージすると体に元気がわいてくるよ

○はき慣れたくつをはこう



いつも通りの力を出すには自分に合ったくつをはこう！かかとをふまずにきちんとはくのもわすれずに

保護者の方へ

2学期の身体測定の結果を記入した「健康の記録」をお渡しします。確認されましたら、サインをして、12月12日(金)までに学校に提出してください。他にも、お子様の心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、いつでも学校までご相談ください。