



ほけんたより

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強い寒氣



③体のあちこちが痛い



④体がだるい

確認しよう! 正しい手の洗い方

手洗いの順番

①せっけんをよくあわ立てます。



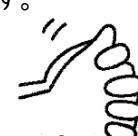
②手のひらを洗います。



③手の甲を洗います。



④指の間を洗います。



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つの首つてなに?



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

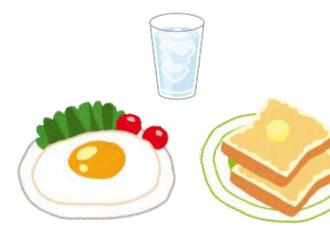
~マラソン大会があります~

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練習し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



○朝ごはんを食べよう



○はき慣れたくつをはこう



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

エネルギーをチャージすると体に元気がわいてくるよ

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ざれずに

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」をお渡します。確認されましたが、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。