



令和6年12月9日
なごや小学校
No.8

今月の保健目標

かぜを予防しよう

12月に入り、2024年が終わりに近づいてきました。今年一年、みなさんはどうでしたか？楽しく過ごせた人、とにかく忙しかった人、ちょっと苦しいことが多かった人。きっといろいろだと思います。でも、今年一年を通して経験した、たくさんのことが、みなさんを大きく成長させてくれるでしょう。2025年が、みなさんにとってよい一年になるよう、いつも保健室から願っています。

もうすぐ冬休み！

冬休みを思いっきり楽しむための合言葉♪



ふくそうであたたかく

薄着はNG！

上手に重ね着をしましょう。



ゆっくろ風呂に入ろう

シャワーだけでなく、

湯船にゆっくりつかりましょう。



にっちゅうは外で運動しよう

寒いとついつい

家に引きこもってしまいがち。



まずは早起きから！

生活リズムを保つコツは早起き。

学校がある日と同じ時間に起きましょう。



けんこう的な食生活を

食べすぎに注意して、

腹八分目を心がけましょう。



なかにきをつけて伝えよう

目の前の相手に伝えるとき、SNSで何か

を伝えるとき、「それは正しいことか」

「相手を傷つけることではないか」確認を

してから伝えるようにしましょう！



いっつも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。

清潔なハンカチもポケットに！



冬休みには、

楽しい予定が入っている人もいれば、

勉強をがんばる予定の人もいますね。

すべての基本となるのは、心身の健康です！

かぜ なんと 風邪に何度もかかるのはどうして？



びょうき なか かんせん からだ まも めんえき き の う びょうげんきん しゅるい
病気の中には、感染すると体を守る「免疫」という機能が病原菌やウイルスの種類
おほ つぎ からだ はい に ど
を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)
ものもあります。

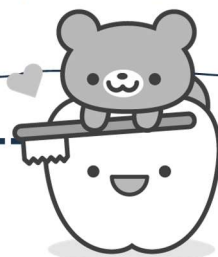
でも、かぜ なんと 風邪は何度もかかってしまいますね。これは、びょうげんきん すこ かたち
を変えているから！「免疫」の機能がせっかく病原菌やウイルスを覚えても、形が
変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があることを知っていますか？それは、びょうげんきん たいない
入れないための、毎日の手洗い！ほとんどの病原菌やウイルスは石けんを使ったていね
いな手洗いで洗い流すことができるのです。



さむ 寒くなってきたせいもあり、手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬら
すだけで終わっていませんか？ドキッとした人は、もっと良くするチャ
ンス！これから手を洗う時は、自分の体を自分で守るチャンスと思っ
て、ていねいな手洗いを心がけてくださいね♪

あき し か けんしん じっし 秋の歯科健診を実施しました！



【 1・2・3・5・6年生のみなさん 】

けんしん けっか はいしゃ み ほう ひと し わた
健診の結果、歯医者さんに診てもらった方がよい人へ、お知らせを渡しました。

みなさん、どうでしたか？もし、お知らせを受け取った人は、口の中のどこを診てもら
ひつよう 必要があるのか確認し、おうちの人と相談して、なるべく早く歯医者さんに診てもらっ
て下さいね。

【 4年生のみなさん 】

けんしん けっか し ぜんいん はいふ しにく じょうたい きにゅう は
健診結果のお知らせを、全員に配布しました。歯肉の状態も記入したものです。歯
みがき教室もふりかえりながら、自分の口の中の状態をお知らせで確認しましょう。受診
ひつよう 必要の場合は、おうちの人と相談して、なるべく早く歯医者さんに診てもらってくだ
さいね。

すこ ふゆやす あと少しで冬休み！



もうすぐ待ちに待った冬休みがやってくるね！
どんな冬休みを過ごしたいか考えて、
そのために大切な健康目標を書いてみよう！

ぼく・わたしの健康目標は

です。