

ほけんだより 12月



2025年12月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

さむい^ひ日がふえています。この^{し き}時季は、インフルエンザや^{かんせんせい い ちようえん}感染性胃腸炎など、いろいろな^{かんせんしやう りゆうこう}感染症が^{のこ すく}流行しやすくなります。残り少ない2学期も^{げん き}元気にすごせるよう、^{かんせんしやうよぼう}感染症予防をしっかりとていしましょう。



ふゆ そとあそ 冬の外遊び

ふゆ さむ そと で き 冬は寒くて外に出る気がしませんね。でも、お日さまに
あ た っ て そ と あ そ ぶ こ と は、じょうぶなからだを^{つく}作るために
たいせつ そとあそ つぎ き 大切です。外遊びでは次のことに気をつけてください。

● さむ 寒さをふせいで、おんど ちようせつ 温度を調節できる服

を着る

つめ くうき うわぎ き 冷たい空気をふせいでくれる上着を着
ましよう。暑くなったらすぐに^ぬ脱げるよ
うなものがいいですね。かさ ぎ 重ね着のしすぎ
で^{うご}動きにくくならないように気をつけて
ください。

● すいぶん 水分をとる

あそ あせ 遊ぶと汗をかきます。ふゆ くうき かわ 冬は空気も乾い
ているので^{すいぶん}水分をとるのを^{わす}忘れずに！



★12月に保健委員会でみんなが楽しく外遊びできるような計画を立てています。お楽しみに！

なわとび^{れんしゅう}練習^きで^き気をつけること

なわとびの^{れんしゅう}練習をする子がふえてきました。こんなことに^き気をつけましょう。



ちか ひと 近くの人になわが
あたらないように
はなれてとぶ。



フードつきの^{うわぎ}上着
や^{なが}長すぎるズボン
はさける。



コンクリートの^{うえ}上はころ
ぶと^{おお}大きなけがになりや
すいので、^{れんしゅう}練習しない。



すながとんで^め目に入
ったら、こすらずにす
ぐ^{みず}水であらう。

12月の保健目標 「 冬の衛生に気をつけよう 」

冬のけんこうな生活チェック



さいきん1しゅうかんをふりかえって、チェックしてみましょう。

チェックのしかた：○…できた △…ときどきできなかった ×…できなかった

こうもく	どれかに○をつける
外から帰ったら、せっけんをつけて手をあらった。 	(○ △ ×)
外や人ごみから帰ってきたら、水でうがいをした。	(○ △ ×)
ごはんやおやつをたべる前に、手をあらった。	(○ △ ×)
せきやくしゃみが出そうになったときは、口をティッシュや服のそででおおった。	(○ △ ×)
毎日しっかりすいみんをとった。 (1、2年生は9時、3年生は9時半がねる時間のめやす) 	(○ △ ×)
すききらいしないで、バランスよく食事をとった	(○ △ ×)
さむさに合わせて、上着やネックウォーマーなどで体温ちょうせつをした。	(○ △ ×)
からだがだるくないか、ねつがないか、朝のけんこうチェックをした。	(○ △ ×)
さむくても、家や学校でかんき(空気の入れかえ)をした。	(○ △ ×)

チェックリストに全部○がついたときは、からだがウイルスをはねかえすパワーでいっぱいです！もし△や×がついていても、つぎの日から気をつけることで元気にすごせるといいです。

