

ほけんだより 12月



2025年12月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

寒い日が続いています。この時期は、インフルエンザや感染症、胃腸炎など、いろいろな感染症が流行しやすくなります。残り少ない2学期も元気にすごせるよう、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

冬は寒くて外に出る気がしませんね。でも、お日さまに当たって外で遊ぶことは、じょうぶなからだを作るために大切です。外遊びでは次のことに気をつけてください。

● 寒さをふせいで、温度を調節できる服を着る

冷たい空気をふせいでくれる上着を着ましょう。暑くなったらすぐに脱げるようなものがないですね。重ね着のしすぎで動きにくくならないように気をつけてください。

● 水分をとる

遊ぶと汗をかきます。冬は空気も乾いているので水分をとるのを忘れずに！



★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！

なわとび練習で気をつけること

なわとびの練習をする子が増えてきました。こんなことに気をつけましょう。



近くの人になわがあたらないようにはなれてとぶ。



フードつきの上着や長すぎるズボンはさける。



コンクリートの上は転ぶと大きなけがになりやすいので、練習しない。



すながとんで目に入ったら、こすらずにすぐ水であらう。

12月の保健目標 「冬の衛生に気をつけよう」

冬の健康な生活チェック



最近の1週間をふり返って、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。	(○ △ ×)
すいみんをしっかりとった。(10時までにはねる。)	(○ △ ×)
好ききらいしないで、バランスよく食事をとった	(○ △ ×)
寒さに合わせて、上着やネックウォーマーなどで体温調節をした。	(○ △ ×)
からだがだるくないか、熱がないか、朝の健康チェックをした。	(○ △ ×)
寒くても、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返すパワーでいっぱいです！もし△や×がついていても、次の日から気をつけることで、元気にすごせるといいです。



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしただけで、かぜをひいたことはマイナスがもたらしますが、かぜ

をきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！