



新座市立新開小学校 校長 八代 剛
令和7年12月24日 養護教諭 齊藤 巴菜

長かった2学期が終わり、明日から待ちに待った冬休みです。楽しいイベントが続く冬休みですが、食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。冬休みも「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心掛けて、3学期も元気いっぱいな皆さんに会えるのを楽しみにしています。



ふ ゆ や す み を

あい こと は
合言葉に、
げん き す
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力ぜに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



めん えきりょく
免疫力チェック！



まも
守ってくれます。自分の免疫力が
高いかチェックしてみましょう。

か ゼ ま
風邪に負けないカラダをつくろう



- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

0～2個

ふ だん けんこう い し き
普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなお良いでしょう！

3～6個

めんえき たも
免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがついた
項目を改善しましょう。

7～10個

せいかつしゅうかん みだ
生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善していき
ましょう。

プラスとマイナス

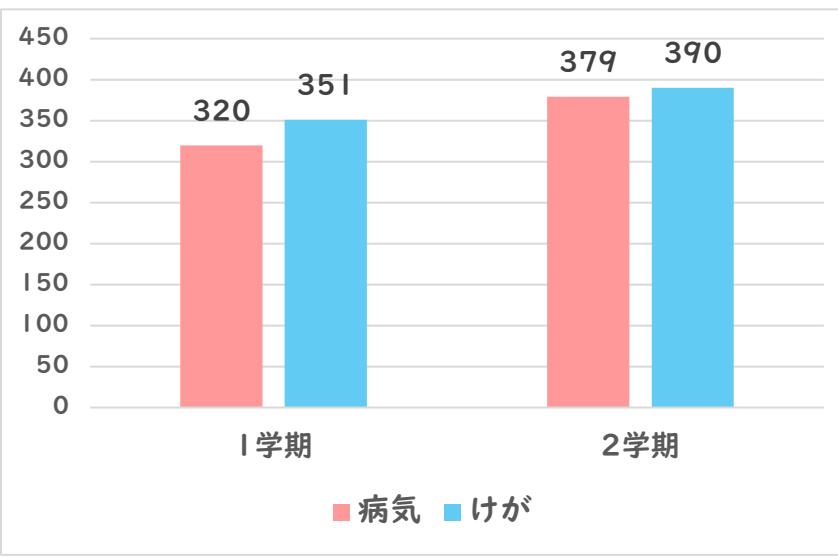
「最近、うまくいかないことがばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

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としましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんか、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。

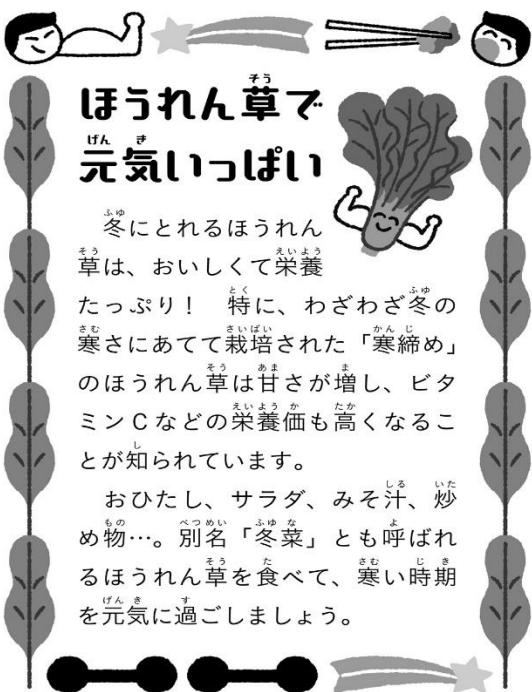
勉強やスポーツも同じです。ピッチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！

2学期の保健室利用状況



2学期は1学期よりも期間が長く、運動会などの行事が多かったこともあり、けが・病気ともに1学期よりも多い利用件数となりました。

特に、けがの要因としては、教室・廊下・階段などの室内を走っていたことや本来遊ぶ時間でないときに遊んでいたことなどが多くありました。決められた時間や場所以外での遊びは大きなかぎに繋がることもあるため、3学期はメリハリのある行動で、落ち着いた生活ができるよう心がけましょう。



1月の予定

発育測定は下記の日程で行います。

✿ 1月13日(火) 1・2年生・ひまわり

✿ 1月14日(水) 3・4年生

✿ 1月15日(木) 5・6年生

<服装> 体育着で行います。

※髪の毛を結ぶ場合は、下の方で結ぶようにしてください。

※測定結果は、実施後隨時配付させていただきます。

※欠席者は、次の登校日に実施します。