

ほけんだより 12月

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

なが かった 2学期が終わり、あす ま ま 明日から待ちに待った 冬休みです。
たの しい イベントが続く 冬休みですが、た べ すぎ や うんどう 不足 に気を
つけ ましょう。また、くわい 乾燥 しているので、こまめ な 水分
ほきゅう 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 ば
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、カゼ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 えきりよく
免疫力チェック！



まも 守ってくれます。自分の免疫力が
たか 高いかチェックしてみましょう。

か ぜ ま
風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

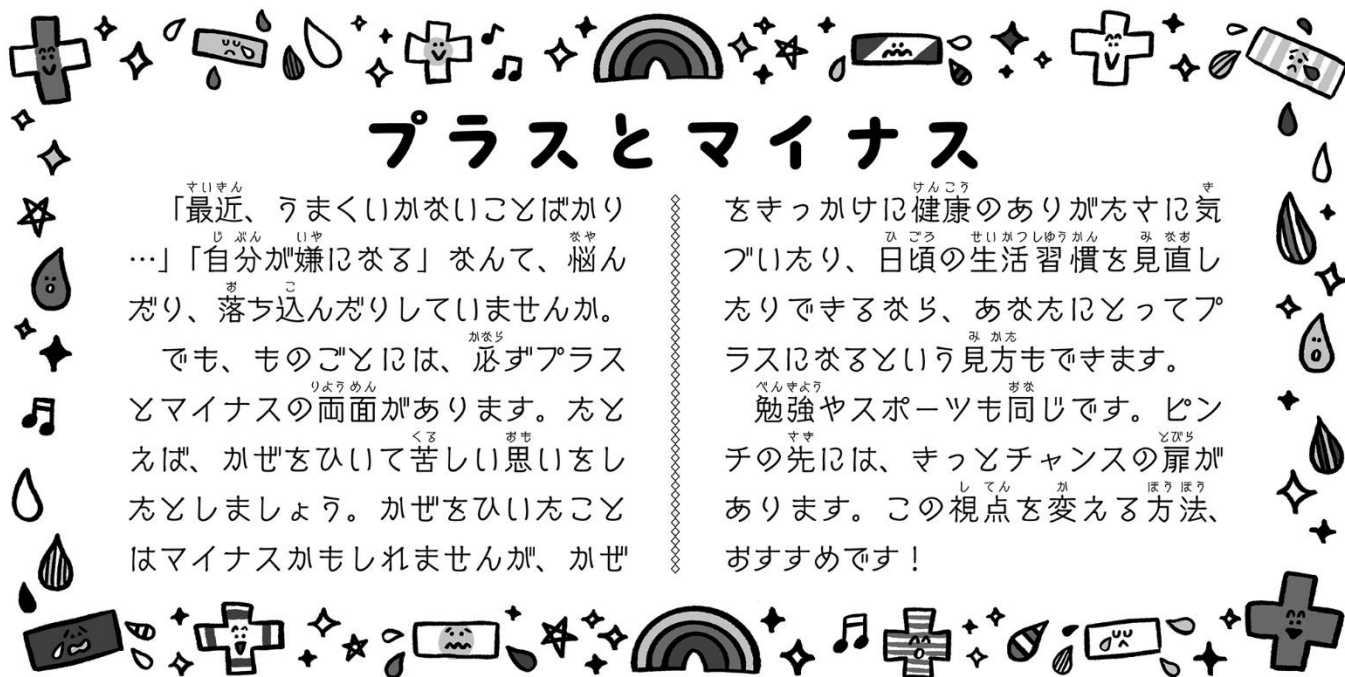
ふ だん けんこう い しき
普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなおいでしょう！

3～6個

めんえき たも せいかつしゅうかん みだ
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 と
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

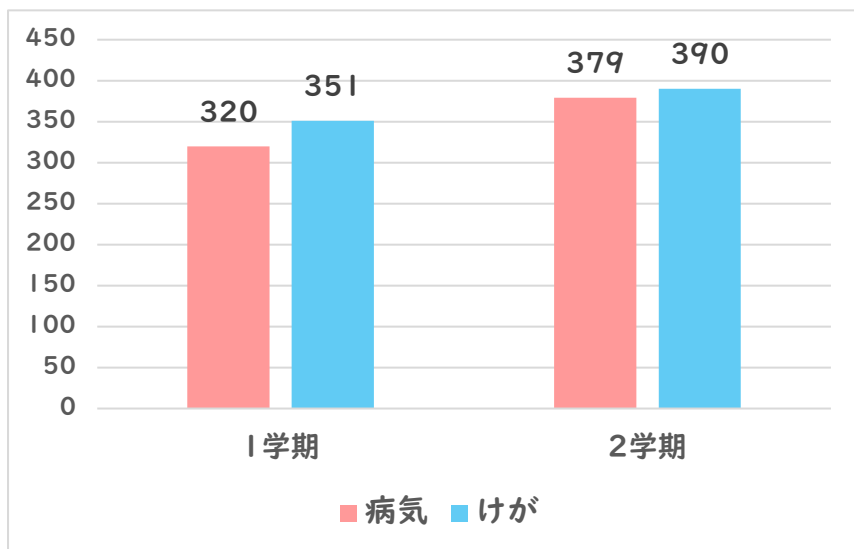
「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

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済ましましょう。かぜをひいたことはマイナスがかもしれませんが、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、変えられるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

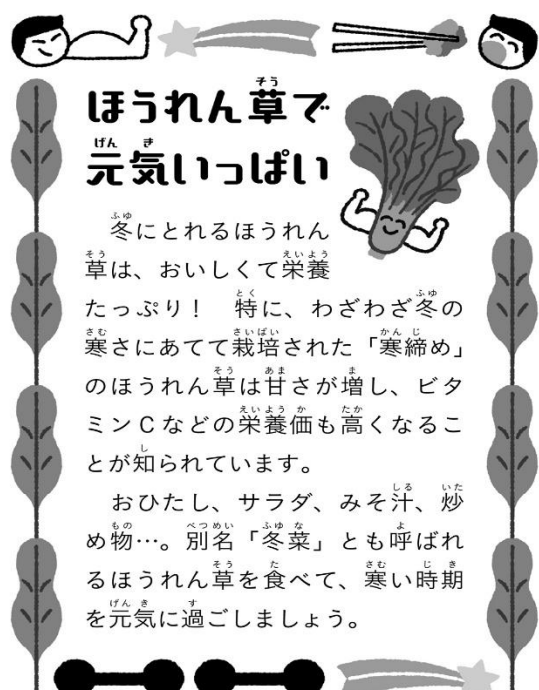
勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスがあります。この視点を変える方法、おすすめです！

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けが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。



ほうれん草で 元気いっぱい

冬にとれるほうれん草は、おいしくて栄養

たっぷり！特に、わざわざ冬の寒さにあてて栽培された「寒締め」のほうれん草は甘さが増し、ビタミンCなどの栄養価も高くなることが知られています。

おひたし、サラダ、みそ汁、炒め物…。別名「冬菜」とも呼ばれるほうれん草を食べて、寒い時期を元気に過ごしましょう。

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、実施後随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。