



R7年12月  
さいたま市立島小学校  
保健室

2025年も残すところあと1か月となりました。今年はどんな1年になりましたか?学校でも修学旅行や校外学習、館岩自然の教室に社会科見学、遠足などの行事がありましたね。楽しかったことや頑張ったこと、大変だったことなど色々な思い出ができたと思います。25日からは冬休みが始まります。クリスマスやお正月を元気に迎えられるよう、健康に気を付けて過ごしましょう。

## 12月の保健目標 手洗いうがいをしっかりしよう

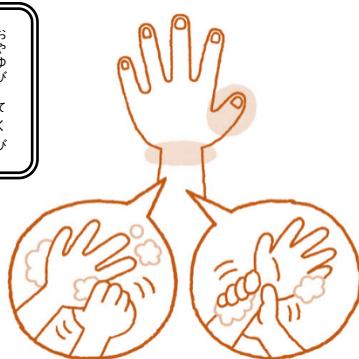


寒くなるこの季節は風邪やインフルエンザ、胃腸炎が流行る季節でもあります。風邪を予防するためには、皆さんができる予防策の1つとして「手洗い・うがい」があります。手には、目に見えない風邪の菌やウイルスが沢山ついているので、食事の前・外から帰った後・トイレの後は必ず手を洗いましょう。また、風邪の菌やウイルスは喉の奥にくついて体の中に入ってきます。こまめにうがいをすることで、ウイルスを洗い流し喉を乾燥から守ってくれます。手洗いをするときは、うがいも併せて行うようにしましょう。

指先と爪の間



親指・手首



指と指の間



免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

## 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

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

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

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

あき は くち けんこうしゅうかん

## 秋の歯と口の健康週間で歯ブラシチェックを行いました

おこな



秋の歯と口の健康週間で児童保健委員が各クラスで歯ブラシチェックを行いました。「良い歯ブラシ」のポイントについて説明をした後、今使っている歯ブラシの状態をチェックしました。学年が上がるにつれて歯ブラシの状態が良いと答えた人が多くいたようです。歯ブラシの毛先が広がっていた人は新しいものに交換しました。

歯みがきカレンダーでは、朝や寝る前にしっかりとみがけていましたが、休日の「昼」に忘れてしまう人が沢山いました。

秋の歯科検診では「歯垢」がある人が多くいました。歯垢

とは、歯の表面に付着している、白色のネバネバしたものです。

歯垢は虫歯の原因にもなります。丁寧なブラッシングを心がけ、3年生ぐらいまでは、おうちの人に仕上げみがきをしてもらうようにしましょう。



冬はケガをやさしい？！

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、なんだときには手をつくことができず思わぬケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



ふ ゆ や す み を

合言葉に、

元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、食べすぎ、飲みすぎに注意しよう

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



お休みの時こそ、いろいろなことができるチャンスです。日々の生活を見直したり、本を沢山読んでみたり、家のお手伝いをするなど色々なことにチャレンジしてみましょう。健康診断や、秋の歯科検診などで「結果のお知らせ」をもらった人は、なるべく早めに受診して治療を受けましょう。