



ほけんだより 12月



2025年 12月号
逗子市立池子小学校 保健室

<12月の保健目標>

~じょうぶな

からだ

体をつくろう~

いよいよ今年最後の月になりました。気温もぐんと下がってきて、朝夕になると冷え込む日が増えてきましたね。

さて、みなさんは、この1年間健康に過ごせましたか？この機会に、2025年はどんな1年だったのかを振り返ってみるといいですね。



池子小インフルエンザ感染状況

10月
2人

11月
66人

体の冷えは免疫力を低下させる！？

体温が1度下がると、免疫力は30%下がると言われています。免疫力が下がるとウイルスや細菌による感染症にかかりやすくなります。



冷えを予防するために…

- ★あたたかい服装にする
- ★朝食をしっかり食べる
- ★お風呂につかる
- ★適度に運動をする

ふゆやす

せいかつ

冬休み こんな生活、イエローカード！

よふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

たす 食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

うんどうぶそく 運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

かくれ脱水に気をつけて！

「かくれ脱水」という言葉を知っていますか？「かくれ脱水」は、自分でも気づかないうちに、体の中の水分が失われてしまうことです。暑くてよく汗をかく夏の「脱水」も危険ですが、空気が乾燥する冬も、「脱水」には注意が必要です。「かくれ脱水」を防ぐために、こんなことに気をつけましょう。



- 朝、起きた時にコップ1杯の水を飲む
- 朝ごはんをしっかり食べる
(温かいスープやお茶をのむ)
- 運動の後に、水やお茶を飲む
- お風呂に入る前と後に、水やお茶を飲む
- 寝る前に、水やお茶を飲む

保護者の方へ



◎インフルエンザの出席停止期間について

11月ほけんだより臨時号にてお知らせしたとおり、池子小学校でもインフルエンザが流行しています。出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となります。お子様の体調管理にご協力をお願いいたします。

学びポケットにて“出席停止期間早見表”を掲載しますので、ぜひご家庭でご活用ください。

◎健康手帳の返却と回収について

10月～11月にかけて全学年の身体測定を実施しました。測定結果を記載した健康手帳を一度返却いたしますので、p.6～p.7をご確認ください。ご確認後、保護者印欄へのサインもお願いいたします。確認が済みましたら、健康手帳を学校へご提出ください。

返却日：12月15日(月) 提出期日：12月19日(金)

◎12月16日(火)性教育「性のおはなし」について 講師：高野 しのぶ助産師

全学年の児童と保護者向けに講話を実施いたします。これから変化する自分の身体と心を知り、どうやって生きていくのか？を考えて、ワクワクして心が温まるような内容になっています。

各学年の内容は以下のとおりです。

- ・1,2年生：プライベートゾーン
- ・3年生：プライベートゾーンと性器の洗い方について
- ・4年生：第二性徴
- ・5年生：第二性徴と命について
- ・6年生：第二性徴・LGBTQ・性被害やSNSの危険性・命の大切さ



★保護者向けの講話（同日11時30分～13時30分 場所：いけご部屋）も実施いたします。

10月14日発行のお手紙にて、お知らせしております。参加を希望する方で、まだお申込みをされていない方は下記のQRコードからお申込みください。



〈申込み用 QR コード〉