

# ほけんだより 12月号



郡山市立湖南小中学校  
保健室  
令和7年12月17日



もうすぐ、みなさんが楽しみにしていた冬休みです！大きなけがや病気もなく、元気に過ごせた2学期でした。笑顔で楽しく生活するためには、健康な心と体が一番大事です。けがや事故、感染症に気を付けて、すてきな冬休みを過ごしてくださいね。



むし歯治療中の9人のみなさんへ  
通院治療、ありがとうございます！  
新しい一年はピカピカの歯ですごせるようにしましょうね！

## むし歯なしのみなさんへ

冬休みもしっかり歯みがきをして、キラキラの歯と笑顔で新年をむかえてくださいね！



## 3学期『発育測定』を行います



1/9 (金) 前期課程児童

1/13 (火) 後期課程生徒

- 服装は、半そで・半ズボンです。
- 女子のみなさん、髪をむすぶときは低い位置か、顔の横でむすぶようにしてください。



## 【保護者の皆さまへ】

お忙しいなか、2学期までに病院の受診をしていただき、ありがとうございました。

先日、『歯科』『視力』の項目にて、未受診のお子様にも再度受診のすそめを配付させていただきました。まだ受診がお済みでない場合、冬休みを利用して受診くださるようお願いいたします。

今年も一年、提出物や早退のお迎えなど、多くのご協力をいただき本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。よいお年をお迎えください。

1日5分！

体と心のリフレッシュ

冬の



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、  
毎日のちょっとした運動を  
習慣にしましょう。



＼感染症が流行しやすい季節／

## 感染症対策を再確認しよう



全国各地で、インフルエンザやその他の感染症の感染者報告数が増えてきています。感染症に負けない体を作るために、感染症対策を改めて確認しましょう。

### 手洗い・手指消毒をしよう

手指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も効果的と言われています。正しい洗い方でウイルスを最大1万分の1に減らすことができます。



### 上手に換気をしよう

対角線上に窓を2つ開放し、空気の流れを作ることによって屋内のウイルスの滞留を予防できます



### 咳エチケットをしよう



くしゃみなどの飛沫で感染する感染症が多くあります。くしゃみや咳で出るときはマスクを着用したり、ティッシュやハンカチで覆ったりしましょう。

### たくさん寝よう！

良い睡眠をたくさんとることで、体の抵抗力が上がるということが研究で報告されています。



### たくさん食べよう！

規則正しく食事をすることで身体とこころの調子を整えてくれます。また健康を維持していくことにも繋がります。



### 適度に運動しよう！



1日20分以上の運動を週3回する（目安）ことによって、ストレス減少と身体の免疫力向上につながると言われています。

そのほかにも…

環境を整える…室内温度は18℃以上、湿度は30%以上を目安として保つようにしましょう。

（文科省：学校環境衛生基準資料 参照）

＼毎日の健康状態をチェックしましょう／



検温	体調	食欲	排便の有無

いつもの状態を知っておくことで、体調不良時に比較ができます。



ほけんしつ

## 保健室からのお知らせ

### 【後期養護教諭 橋本 和先生から】

#### ☆児童生徒のみなさんへ☆

明日から元気な赤ちゃんを産むために、少しの間お休みをすることになりました。湖南小中学校のみなさんは、いつも明るく元気で、そして優しく…先生は毎日たくさんのパワーをもらっていました。本当にありがとう！ 明日から寂しくなりますが、またみなさんに会えることを楽しみにしています。

#### 【保護者の皆様へ】

日頃より温かい御理解・御協力をいただき、心より感謝申し上げます。私事で恐縮ですが、12月18日より産休に入らせていただくことになりました。復帰した際には、子どもたちの健やかな成長をサポートできるよう精一杯努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。