

ほけんだより 12月

総社市立新本小学校

保健室

令和7年12月

2学期も残り少しくなりました。2025年はどんな1年でしたか？たくさん頑張ったこと、成長したことがあったと思

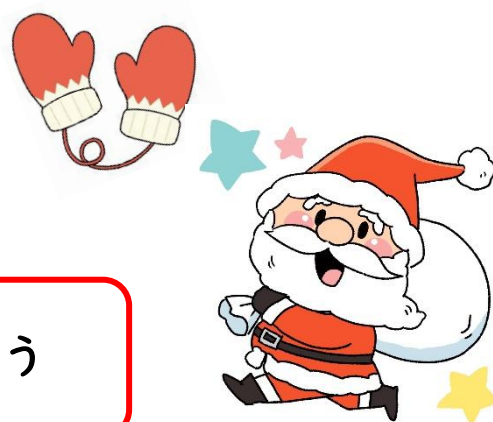
います。元気に2026年を迎えることができるよう、寒さ・感染症対策や、規則正しい生活リズムなどに気をつけましょ

う。現在、新本小学校では感染症は流行していませんが、岡山県では「インフルエンザ警報(R7.11.28～)」が出て

います。総社市内の小中学校でもインフルエンザによる欠席者や

学級閉鎖が増えているので、ていねいな手洗い、換気、人が多いところ

ではマスクをつけるなど引き続き対策していきましょう。



【12月の保健目標】 冬の健康に気をつけよう

寒さが厳しくなってきて、カイロを使っている人を多く見かけます。寒い日に体を守ってくれる味方です
が、一歩間違えると低温やけどや皮膚のかぶれなどの原因になります。使い方をしっかり守りましょ

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰
でしょうか？ 全員見つけましょ。



こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め

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

みんなて笑って、よいお年を



1月の予定

「感染症対策」のお話をします！

○**発育測定（身長・体重・ミニ保健指導）** R8.1/8（木）～1/16（金）

○**生活しゃきっと・メディアコントロール週間（3回目）** R8.1/19（月）～1/23（金）

今年度最後です。めあてを決める前に、必ず前回のカード記録やふり返しを見直しましょう！
規則正しい生活をつづけると、「朝、元気に起きられる」「集中力が上がる」「かぜをひきにくくなる」など、体と心にとって良いことがいっぱいあります。

3学期に良い結果を出せるように、冬休みの間も、早寝、早起き、朝ご飯、メディアの時間を意識して生活しましょう！

○**学校保健委員会** R8.1/20（火）

テーマ：「みんなでEnjoy! 体力アップ」

体力アップのメリットについて学んだり、簡単な運動をしたりします！

詳しくは、1月にすぐーるでお知らせします。



保護者の方へ 1/20 学校保健委員会について

今年度の学校保健委員会では、講師の先生による「体力アップ」に関する講演を予定しております。お子さんの「体力」について、課題に思っていることや、困っていることはありますか？（例：体力テスト結果・姿勢の悪さ・筋力不足・怪我をしやすい・風邪を引きやすい・遊びの機会の減少・痩せや肥満 など）

学校保健委員会でのお話の参考にさせていただきたいと思いますので、すぐーるの本文に載っている URL から、12月23日（火）までにご回答ください。