

# ほけんだより 12月

令和7年12月  
長岡京市長法寺小学校

きびしい<sup>さんしょ</sup>残暑で熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>の心配<sup>しんぱい</sup>をしながらはじまった2学期<sup>がっき</sup>でした。すっかり<sup>さび</sup>寒くなり、もう<sup>すうじつ</sup>数日で2学期<sup>がっき</sup>も終わります<sup>おわり</sup>です。運動会<sup>うんどうかい</sup>や社会見学<sup>しゃかいけんがく</sup>、交流<sup>こうりゅう</sup>や発表<sup>はっぴょう</sup>、たくさん<sup>ぎょうじ</sup>行事があった2学期<sup>がっき</sup>でした。心<sup>こころ</sup>とからだ<sup>げんき</sup>が元気な日<sup>ひ</sup>もそうでない日<sup>ひ</sup>もあった<sup>おも</sup>と思います。それでも、<sup>す</sup>過ごしてきた<sup>まいにち</sup>毎日が、みなさんの<sup>せいちょう</sup>成長につながっています。

たのしい<sup>ふゆやす</sup>冬休みを<sup>す</sup>すごしてくださいね。3学期<sup>がっき</sup>に元気<sup>げんき</sup>に会いましょう。



## 先<sup>まへ</sup>に負けずに<sup>まへ</sup> 新学期<sup>しんがく</sup>を<sup>むか</sup>元気に<sup>むか</sup>迎える<sup>むか</sup>コツ!

### 規則正しい生活をしよう

早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 適度に運動しよう

運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

### 冬ならではの事故に気をつけよう

ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見え<sup>み</sup>ず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

### 体を温めよう

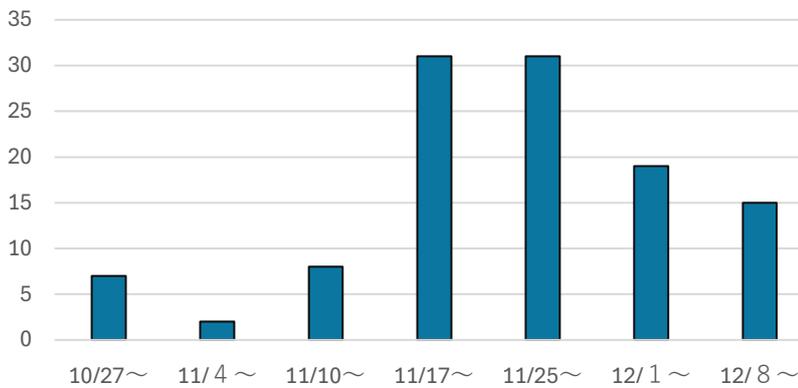
体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

# 気をつけてよう 感染症に



今シーズンのインフルエンザは、感染力が高いとニュースなどでも言われています。学校では、手洗いや換気に気をつけて過ごしています。これからも、「手洗い」「うがい」「咳エチケット」で予防を続けていきましょう。

インフルエンザにかかった人



11月後半をピークに減少傾向にあります。初めはインフルエンザA型が多かったですが、今はB型にかかる人が多くなっています。

## 免疫力チェック!



まも守ってくれます。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

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。

- 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していきましょう。

## フッ化物洗口のコップ忘れが多くなっています!!

毎週木曜日の朝はフッ化物洗口があります。

3学期は、1月15日から始まります。希望する人は、コップを忘れずにもってきましょう!