



令和7年12月
長岡京市長法寺小学校

きびしい^{さんしょ}残暑で熱中症^{ねっちゅうしょう}の心配^{しんぱい}をしながらはじまった2学期^{がっき}でした。すっかり^{さむ}寒くなり、もう数日^{すうじつ}で2学期^{がっき}も終わります。運動会^{うんどうかい}や社会見学^{しゃかいけんがく}、交流^{こうりゅう}や発表^{はつひょう}、たくさん行事^{ぎぎょうじ}があった2学期^{がっき}でした。心^{こころ}とからだ^{げんき}が元気な日もそうでない日もあったと思います。それでも、過^すごしてきた毎日^{まいにち}が、みなさんの成長^{せいちょう}につながっています。

たのしい冬休み^{ふゆやす}をすごしてくださいね。3学期^{がっき}に元気^{げんき}に会いましょう。



先^{さき}に負けずに 新学期^{しんがく}を 元気に 迎えるコツ!

規則正しい生活^{きそくただい}をしよう



早寝早起^{はやねはやお}き、朝ごはん^{あさ}を食べるなど、学校がある日^{がっこう}と
同じ生活リズム^{せいかつ}で過ごしましょう。

適度^{てきど}に運動^{うんどう}しよう



運動^{うんどう}すると免疫力^{めんえきりょく}がアップして、体が風邪^{かぜ}に強くなり
ます。寒くても汗^{あせ}は出るので水分補給^{すいぶんほきゅう}を忘れずに。

冬^{ふゆ}ならではの事故^{じこ}に気^きをつけよう



ポケット^てに手^いを入れたまま転ぶ^{ころ}、暗く^{くら}て運転手^{うんでんしゅ}から見
えず交通事故^{こうつうじこ}など冬特有^{ふゆとく}の事故^{じこ}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^{からだ}を温めよう



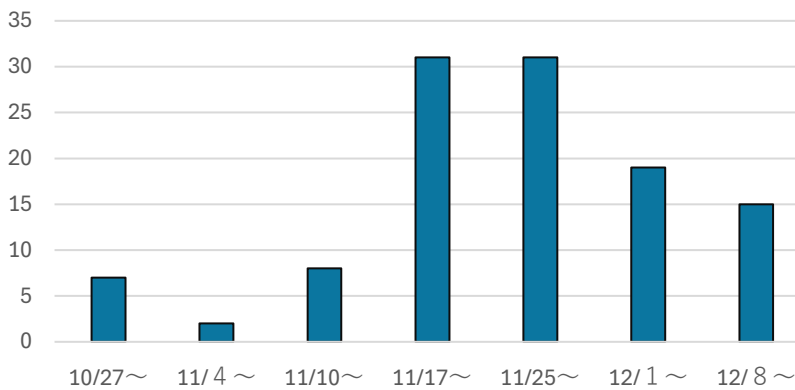
体が冷えると風邪^{かぜ}をひきやすくなります。湯船^{ゆふね}につか
る、首^{くび}・手首^{てくび}・足首^{あしぐ}を温めると体がぽかぽかに。

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。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> 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!