



令和7年12月1日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島誠一郎
養護 教諭

寒さも日に日に増し、早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。気温が下がり空気が乾燥してくると、空気中に飛んでいるウイルスは増殖しやすくなります。今年は様々な感染症が流行しています。手洗い、うがいが感染予防にとっても効果的です。換気も定期的に行い、元気に過ごしましょう。また、体調が悪いときは無理せずゆっくり過ごしましょう。

12月の保健目標

姿勢を正しくしましょう

◎ どんな姿勢で勉強していますか？



背中を丸めていると
首や肩の筋肉に負担
がかかります。

ほおづえをつく、手にかかると頭の重みを歯が
うけることになり、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力の低下や歯並びが悪くなる可能性があります。

足を組んだ姿勢を続けていると、腰などに負担がかかり、歪んでしまうことがあります。



足を前にのばしてだらんとした姿勢でいると、首や肩、腰に負担がかかります。

背筋をのばし、両足を床につけて、座っていると、肩や腰、目に負担がかかりません。



よい姿勢



した ぎ からだ ひ
**下着は体の冷えを
 防いでくれる
 強い味方です！**

たいちょう ふりよう うった ほけんしつ く ひと ふ
 体調不良を訴えて保健室に来る人が増えてきました。
 たいおん はか へいねつ ひく ひと おお み
 体温を計ると、平熱よりも低い人が多く見ら
 れます。トレーナー1枚のみで下着（肌着）
 を身に付けていない人もいますが、なるべく
 した ぎ みを つ した ぎ はだ ぎ
 下着を身に付けたり、Tシャツを着たりする
 などして、からだ ひ
 体を冷やさないようにしましょう



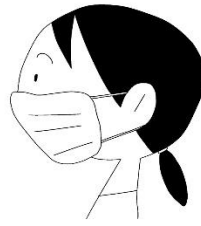
かぜやインフルエンザを予防するには？



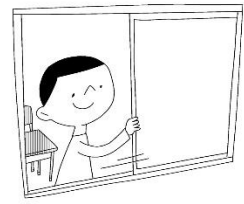
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



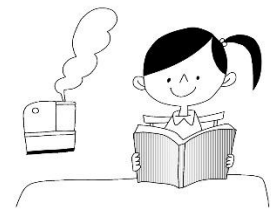
えいよう
栄養バランスのよい食事



まいにちうんどう
毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



か
加しつをする

ふゆ や す じ ぶ ん け ん こ う ま も 冬休みは自分で健康を守ろう

ふゆ や す 冬休みは、次のことに気をつけて、げん き
 ごしましょう。まいにち 毎日、チェックすると、いつもの
 じ ぶ ん からだ ちよう し
 の自分の体の調子わかります。



あ さ 朝のチェック

- ☐ ぐっすりねむれた
- ☐ いつもの時間に起きた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ うんちが出た
- ☐ 顔色がいい
- ☐ 熱はない

よ る 夜のチェック

- ☐ おふろに入った
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ 夜、寝る前のゲーム・
動画視聴はしていない
- ☐ 早い時間に寝た