



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

正しい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。



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



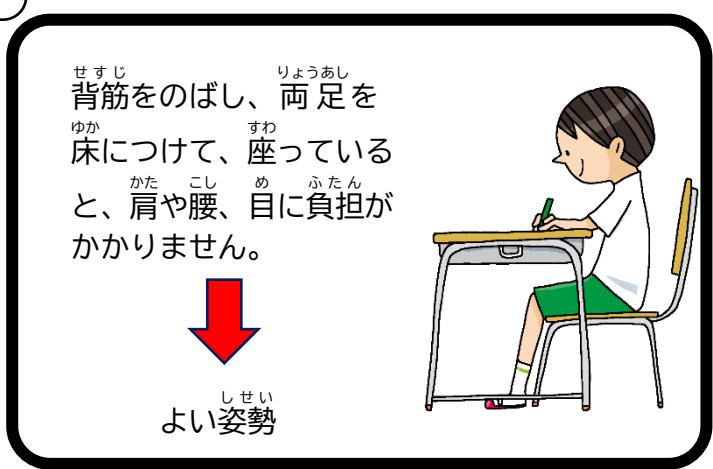
机に横向きでねる
ような姿勢でいる
と、視力の低下や
歯並びが悪くなるこ
とがあります。



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。



よい姿勢

下着は体の冷えを
防いでくれる
強い味方です！

体調不良を訴えて保健室に来る人が増えてきました。
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、なるべく下着を身に付けたり、Tシャツを着たりするなどして、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？



冬休みは自分で健康を守ろう

冬休みは、次のことに気をつけて、元気にすごしましょう。毎日、チェックすると、いつも自分の体の調子がわかります。

朝のチェック

- ぐっすり眠れた
- 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



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