



令和6年12月23日
 国立市立国立第五小学校
 校長 白鳥 聡
 保健室

今年ももうすぐ終わりです。どんな一年でしたか？ けがや病気で困ることなく充実した日々を過ごすことができましたか？今年の自分の心と体の健康を振り返ってみましょう。

12月 保健目標 冬を健康にすごそう

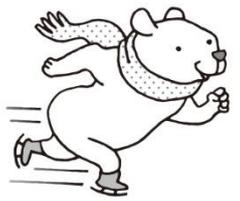
もうすぐ冬休み
 思いっきり
がんばる
楽しむ
 ための
合言葉

ふ くそうであたたかく
 薄着はNG。上手に重ね着を
 しましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
 シャワーだけで済ませず湯船に
 ゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
 寒いといふ家に引きこもってしまいがち。
 適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
 生活リズムを保つコツは早起き。
 学校がある日と同じ時間にお
 起きましょう。

け んこう的な食生活を
 食べすぎに注意して、腹八分目
 を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
 SNSは使い方を間違えると
 思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
 手洗いは感染症予防の基本です。
 清潔なハンカチもポケットに。



冬休みには、楽しい予定が
 入っている人もいれば、勉強
 をがんばる予定の人もいるか
 もしれません。すべての基本
 となるのは心身の健康です。

てあら でき 手洗い、出来ていますか？

ふゆ て あら のは、みず つめ きが すすみ せんね。ほけん いんかい じどう せつ ほじゅう
冬に手を洗うのは、水も冷たいし気がすすみせんね。保健委員会の児童が石けんの補充をしてく
れていますが、夏の方が石けんの減りが早いです。

て あら ですが、手洗いはかぜやインフルエンザなどの予防に有効です。よぼう ゆうこう そと かえ とき しょくじ まえ
ですが、手洗いはかぜやインフルエンザなどの予防に有効です。外から帰った時や、食事の前、トイレ
から出た後などにこまめに手を洗いましょう。

せつ つか て せつ あら あら お せいけつ
石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチでふきましょう。



ハンカチやタオルは清潔なものを身につけましょう。
せつ かく て きれいに 洗っても、手をふくハンカチが汚れて
いては、また手が汚れてしまいます。
まいにちせいけつ も
毎日清潔なハンカチやタオルを持つようにしましょう。

こんなことやっていませんか？
・洋服や髪の毛でふく。
⇒また手が汚れてしまいます！
・手を洗った後、ハンカチやタオルでふかずに
水をはらう。
⇒床がぬれてしまい、通った人が転んでしま
うかもしれません！



がつ ほけんぎょうじ 1月の保健行事について

けんしんめい 健診名	けんしんび 健診日	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんびどう 準備等
しんたいそくてい 身体測定  かみがた 髪型へのご配慮を ねが お願いします。	1月9日(木)	ねんせい 6年生・つくし	たいそうぎ 体操着 も もの きめい 持ち物への記名を ねが お願いします。 
	1月10日(金)	ねんせい 5年生	
	1月14日(火)	ねんせい 4年生	
	1月15日(水)	ねんせい 3年生	
	1月16日(木)	ねんせい 2年生	
	1月17日(金)	ねんせい 1年生	