



令和7年12月24日  
国立市立第五小学校  
校長 白鳥 聰

12月 保健目標 冬を健康に過ごそう

冬に負けずに  
新学期を元気に迎えるコツ!

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう



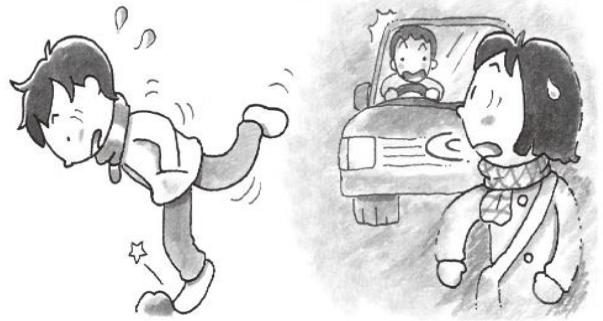
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

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なります。

# てあら 手洗いチェック～児童保健委員会活動～

保健委員会の児童は、毎日手洗い石けんの補充と水質検査を行っています。冬になり寒くなってくると石けんがあまり減らないことに気が付きました。また、感染症や風邪なども流行する季節のため、五小ではどの位の人が手洗いをしているのか調べることにしました。

## 【方法】

1回目：12月15日(月)予告なし。

中休み終了後、各水道に保健委員会の児童が立ち、手洗いをしている人数を数える。

2回目：12月18日(木)放送で予告。

中休み終了後、各水道に保健委員会の児童が立ち、手洗いをしている人数を数える。

【結果】 1回目：30人 / 2回目：90人 ※校内で過ごしている児童も多くいました。

★手洗いの呼びかけを行った後は、手洗いをする児童が増えました。

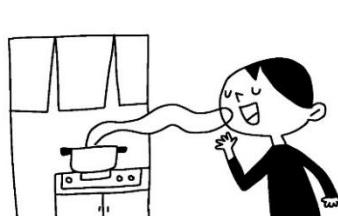
引き続き、保健委員会の児童と手洗いなどの呼びかけを行っていきたいと思います。

★手を洗った後の様子を見ていると、きちんと手を拭いている子、手を振って水を飛ばしている子、洋服で拭いている子、ぬれたまま教室に戻つて行く子の姿が見られました。  
手洗い後に拭くためのタオルやハンカチを毎日持つくると良いですね。

こんなときは手を洗おう！

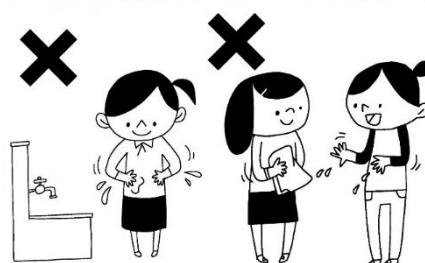


トイレに行った後



食事前

ハンカチは清潔なものを身につけよう



1月  
はついくそくてい  
発育測定

もの持ち物への記名を  
ねがお願いします。



※行事の変更に伴い、4月にお伝えして  
いた測定の予定から一部変更があります。

ひ 日	よう 曜	たいしょがくねん 対象学年
9日	金	4・6年
13日	火	5年・つくし
14日	水	3年
15日	木	2年
16日	金	1年