

ほけんだより12月



れいわ ねんど がつ
令和7年度 12月
よしだしょうがっこう ほけんしつ
吉田小学校 保健室
ほけんだより No.11

12月の保健目標 バランスのよい食事をしよう

インフルエンザや発熱など、病気で欠席する人がたくさんいました。病気を防ぐために、手洗いや換気をこまめにして、規則正しい生活を送るようにしましょう。

寒さが厳しくなり、本格的に冬がやってきました。寒い中でも外で元気に走り回り、縄跳びをしている吉田っ子の姿がたくさん見られます。ついつい寒いと部屋にこもりがちですが、体をいっぱい動かすことで、体の中から温くなり、病気に負けない強い体になります。これからも積極的に体を動かしていきましょう。

すききらいせず なんでも食べよう！

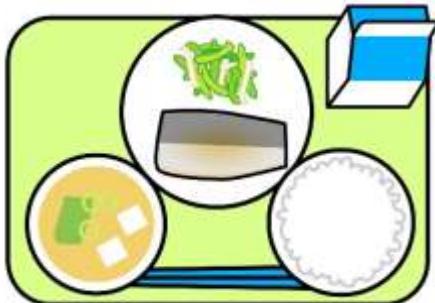


きゅうしょく こんだて えいよう
給食の献立は、栄養の
バランスを考えてつくら
れています。苦手なもの
にもチャレンジして食べ
ましょう！

きいろ 黄色のグループ



エネルギーになる
しょくひん 食品

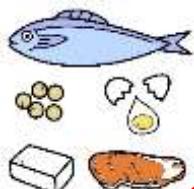


みどりいろ 緑色のグループ



からだ ちょうし
体の調子を
ととのえる
しょくひん 食品

あかいいろ 赤色のグループ



からだ 体をつくる
しょくひん 食品



冬の感染症予防クイズ

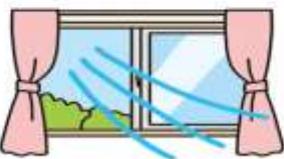
Q1

感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

- ①こまめに手洗いをする



- ②部屋の空気を入れかえる



- ③感染症が流行っているときは、マスクをつける



A1

全部

①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

- ①ハンカチか上着のそでで口をおおう



- ②そのまま、くしゃみをする



- ③友だちにハンカチを借りる



A2

①

正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

あら て 洗った手はきれいな ハンカチでふこう



おうちの方へ

1学期に行った歯科健診で「要受診」だった子で、まだ未受診のご家庭に改めて受診のお知らせを配させていただきます。冬休み等お時間のご都合がつくときに受診をお願いいたします。

