

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！

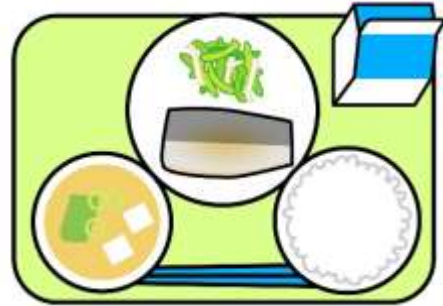


給食の献立は、栄養のバランスを考えてつくられています。苦手なものにもチャレンジして食べましょう！

きいろ 黄色のグループ



エネルギーになる
食品



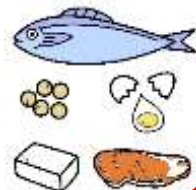
みどりいろ 緑色のグループ



体の調子をととのえる
食品

あかいろ 赤色のグループ

体をつくる
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らせていただきます。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。

