

# ほけんだより

令和7年 11月28日  
小平第三小学校 保健室  
養護教諭 衛藤 郷美

2学期も終わりに近づき、今年も残すところあとわずかになりました。

朝は冷えますが、昼間はポカポカな日があったりと、気温差に体調を崩しやすい時期でもあります。冬休みはゆっくりと体を休めながら、今年やり残したこと来年挑戦してみたいことなど考えてみてもよいですね。

## 冬休みのけんこうのために注意してほしいこと



### 【危険な誘惑】

たばこやアルコール、薬物など危険な誘惑がたくさん。きっぱりと断る勇気が大切です。



### 【休み中の夜ふかし】

休み中も学校がある時と同じ時間に寝て起きるように心がけよう。



### 【食べすぎ注意】

イベントの多い季節です。つつい食べ過ぎて運動不足に。腹八分目を意識しよう。



## こんな歩き方してない？危ない歩き方

「学校に来る途中に転んだ」と朝から保健室に来る人たちが増えています。お友達と夢中になって走ってしまったり、ポケットに手を入れて歩いてしまったりと、原因はさまざまです。もう一度登下校の安全について考えてみましょう。

ポケット

フード

ぶら下げ



くつひも

マフラー

よそ見

【くつひも】：ひもをふんで転んでしまうかも。

【ポケット】：転んだときに手が出ない。

【マフラー】フェンスなどに引っかかり首がしまる危険がある。

【フード】：周りの音も聞きにくく周りが見えない。危険に気づきにくい。

【よそ見】：ぶつかって転ぶ。

【ぶらさげ】：何かに引っかかって危ない。



ポケットに手を入れて歩く



にもつのふり回し



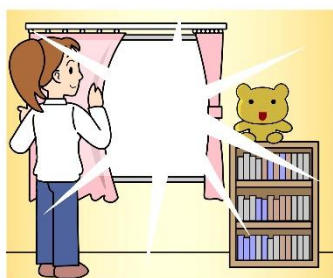
歩きながら本を読む



後ろむきに歩く

登下校中は、ついつい気持ちがいゆるんで怪我につながる事が多いです。  
車の通りが多い道路もたくさんありますので、安全に気をつけて落ち着いて行動しましょう。

## 寒い冬、健康的に体温を上げてみよう



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて体内時計をリセット。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動で体温アップ。



しっかり朝食をとって寝ている間にさがった体温をアップ。



シャワーですまらずに、ぬるめのお湯にゆっくりつかり、体温を上げよう。

保護者様へお願い

上手に重ねて3つの首（首・手首・足首）を温めよう。



【重要】ご確認ください

インフルエンザが本校でも市内でもとても流行しています。手洗い、うがい、換気を心がけて対策していきましょう。学校感染症に罹患した場合は「出席停止」になります。学校に登校する際には疾病によって提出書類が異なります。

- ・インフルエンザ→インフルエンザ用登校届（保護者記入）
- ・コロナ感染症→コロナ用登校届（保護者記入）
- ・水痘、おたくふく、はしか、百日咳、流行性角結膜炎、結核 など→登校許可書（医師記入）
- ・マイコプラズマ、ヘルパンギーナ、手足口病、溶連菌→医師の許可があれば登校可（登校許可書不要）