

ほけんだより 12月

品川区立 芳水小学校
令和7年11月30日
ほけんだより No.8
校長 高木 圭一
養護教諭 柏木 麻里

12月の健康目標「冬を元気に過ごそう」

12月11日は、「胃に(12)いい(11)」の語呂から「胃腸の日」と言われるそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い12月ですが、体調と相談しながら楽しんでください。冷えも胃腸の働きを鈍らせる原因になります。あたたかい服装、あたたかい食事、あたたかい心でこの冬を乗り切りましょう。

よくかんで食べよう

よくかんで食べることで、食べ物が小さくなり、唾液とよく混ざって胃に送られます。そのため、消化しやすくなり胃腸の負担が減り、必要な栄養素を十分に吸収できます。また、よくかむことで満腹感が得られ、食べすぎも防ぐことができます。

一口30回くらいかんで食べてみましょう。かみごたえのある食べ物を選んだり、ながら食いを避けたりすることも、よくかむことにつながります。家族や友達と一緒に、ゆっくりと食事を楽しみましょう。



ふゆやす 冬休みは〇〇しすぎに注意!

食べすぎ
クリスマスやお正月など
つつい食が進む
行事が多いですよ…。



やりすぎ
一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね!



ダラダラしすぎ

夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。



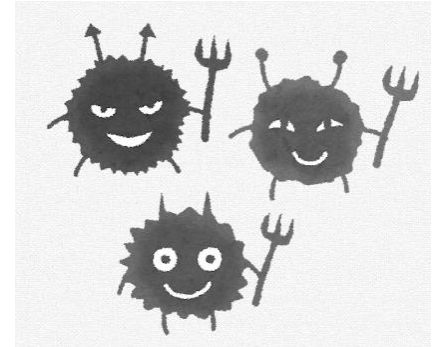
かんせんしょうたいさく

感染症対策をしましょう。

11月中旬から急激に冷えこみ、体調を崩す人が増えています。先月から流行しているインフルエンザの本格的な流行期はこれからです。新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスや感染性胃腸炎など、ほかにも気を付けたい感染症もあります。手洗いなどしっかり感染対策をしていきましょう。

11月に報告のあった感染症

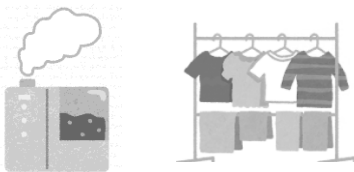
- ・インフルエンザ A 型 81 人 ・インフルエンザ B 型 4 人
- ・溶連菌 1 人
- ・マイコプラズマ感染症 1 人
- ・水痘 1 人
- ・流行性耳下腺炎 1 人



のどの乾燥対策

部屋を加湿する

湿度 50% ~ 60% 程度

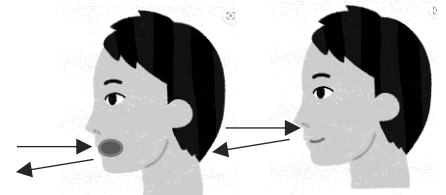


こまめに水分をとる

常温の水か白湯がよい



口呼吸ではなく、鼻呼吸をする



うがいをする

のどの奥にも届くように



マスクをする

呼気による保湿効果



12月の保健行事

23日(火) 脊柱側わん検診(モアレ検査) …5年生と再検査の6年生