

ほけんだより 12月号 2025.12

しんじょうきたしょうがっこう
新庄北小学校



今年も残すところあと一ヶ月。いろいろなことがあった一年・・・みなさんの心と体は元気でしたか？元気だった人も、残念ながら調子をくずしてしまった人も「病気になった・けがをした理由」「元気でいられた理由」を考えてみてください。この『ふりかえり』をすることで、次の一年をより健康に過ごすためのヒントがみえてくるはずです。

あいうべたいそう

「あいうべ体操」を知っていますか？ 下の「あいうべ体操」は口呼吸を鼻呼吸に改善していく体操です。あいうべ体操には、口の周りの筋肉をほぐして動かしやすくなる効果があります。食後に1セット10回行い、1日3セットを目安として続けていくと、舌の力が強くなり、鼻呼吸へ改善されていきます。また、鼻呼吸に変わっていくため、インフルエンザなどの感染症の予防や花粉症対策にもつながります。いつでもどこでも簡単にできるので、ぜひご家庭でもチャレンジしてみてください。

- あ** (1)「あー」と口を大きく開く。
★のどのおくが見えるくらいにおもいきり！
- い** (2)「いー」と口を横に大きく広げる。
★歯をしっかりとみせて、ほっぺたの筋肉をもちあげましょう！
- う** (3)「うー」と口を強く前に突き出す。
★目と口を顔のまんなかにあつめるように！！
- べ** (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。
★舌のさきがあごにつくくらい伸ばしてみましょう！！



教育相談について

巡回相談員さんとスクールカウンセラーさんが毎月、来校されます。相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではなく、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。来月は以下の日程で来校されます。

- ❖巡回相談員 1月16日(金)、1月27日(火)
- ❖スクールカウンセラー・・・1月19日(月) 13:00～17:00



今月の保健目標 『部屋の空気を入れ換えよう!!』

家を出る前にチェック!





- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



あてはまるものがあつたら風邪やインフルエンザなどの感染症かもしれません。少しでもいつもと違うと感じたら、おうちの人や先生に言いましょう。しっかりと自分の体調の変化に気付くことが、友達を守ることにもつながります。朝、家を出る前に自分の体調をチェックしましょう!!



感染症を寄せつけない5つの工夫

1. こまめに手を洗う!!
まず、ウイルスや細菌を体の中に入れないことが大切です。外から帰った後、トイレの後、ごはんの前など石鹸で手をしっかりと洗いましょう。

2. うがいをする!!
うがいをするとのどの乾燥を防ぎ、ウイルスやほこりを洗い流す効果があります。

3. マスクをつける!!
マスクをすると直接、手が鼻や口にふれるのを防ぐため、手についたウイルスや細菌が体の中に入るのを防ぐことができます。

4. 予防接種をうける!!
予防接種をうけることで、もしかかっても重症化しないメリットがあります。




5. 人混みをさける!!
人の多いところでは、ウイルスや細菌にふれる機会が多くなります。人の多いところでは換気をこまめにするようにしましょう。

全国的にインフルエンザが大流行しています。北小では、みなさんの感染予防の協力のおかげで感染拡大を防いでいます。残りの2学期を元気に過ごし、笑顔でクリスマスを迎えられるよう、もう一踏ん張り、北小みんなががんばりましょう(o^-^o)

