

ほけんだより 12月号

新庄北小学校

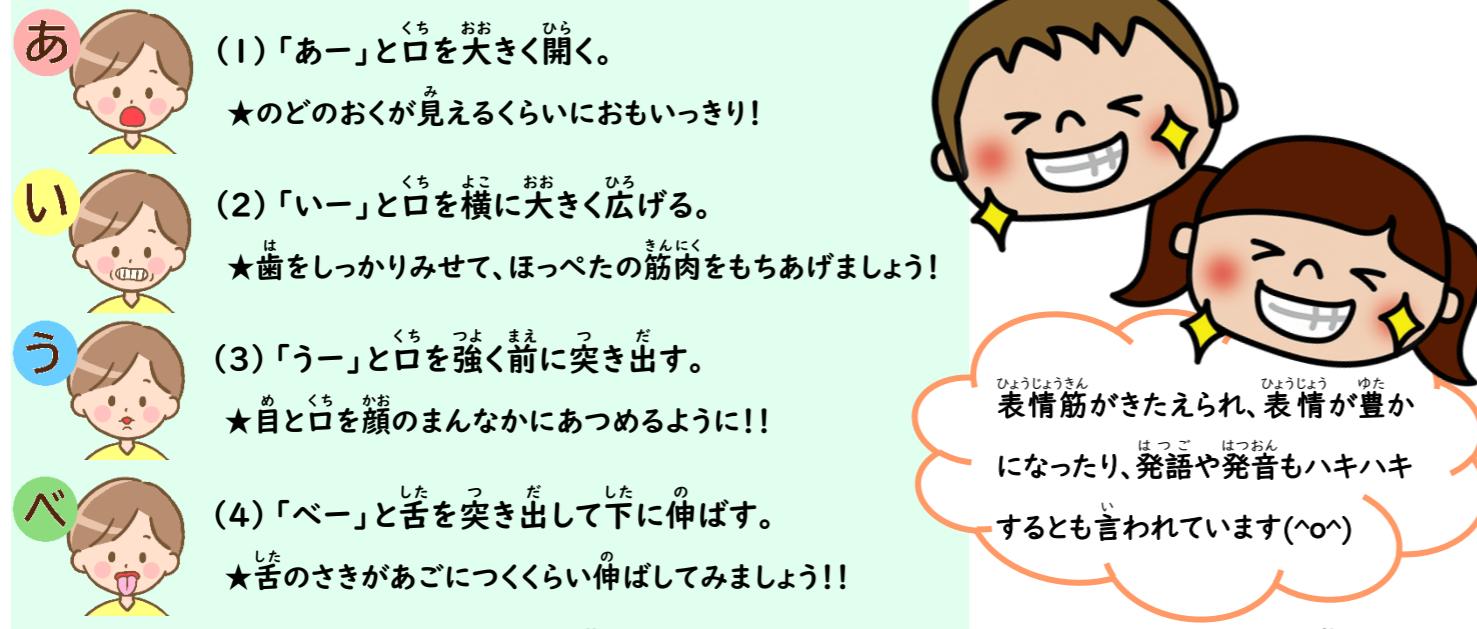
2025.12



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…みんな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。

あいうべたいそら

「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。



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ありませんので、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

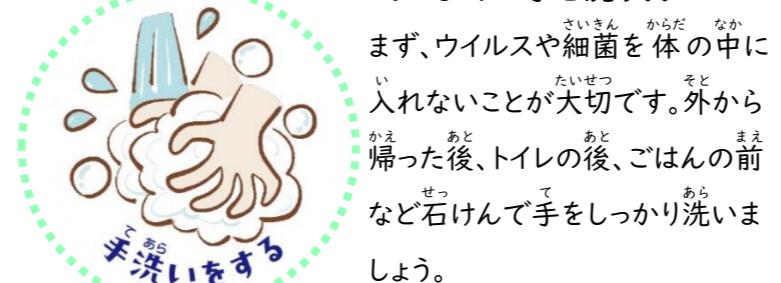
食欲がない



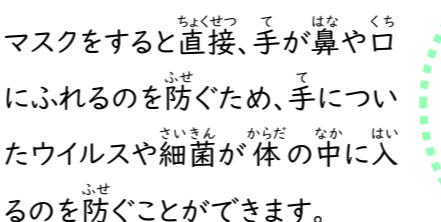
あてはまるものがあったら風邪やインフルエンザなどの感染症かもしれません。少しでもいつもと違うと感じたら、おうちの人や先生に言いましょう。しっかりと自分の体調の変化に気付くことが、友達を守ることにもつながります。朝、家を出る前に自分の体調をチェックしましょう!!

感染症を寄せつけない5つの工夫

1. こまめに手を洗う!!



3. マスクをつける!!



2. うがいをする!!



4. 予防接種をうける!



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、

北小みんなでがんばりましょう(o^o)



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。

Thank you!