



# ほけんだより 12月

令和5年12月1日  
横浜市立元街小学校  
保健室



つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。冬休みにはクリスマスにお正月と、楽しみがいっぱいです。そんな1年の終わりの始まりを元気に過ごせるように、手洗い、うがいをしてコロナウイルス、インフルエンザなどの感染症から自分を守っていきましょうね。

## 12月の予定

ほけんしゅうかい  
**保健集会**

てあら しゅうかん  
**【手洗い週間】12月11日(月)～22日(金)まで**

12月6日(水)は保健集会があります。今年度のテーマは『めざせ！手も気持ちもきれいな元街っ子！～手の洗い方を見直そう！～』でした。第1回学校保健委員会に参加した保健委員会や代表児童が考えた手洗いの取り組みについて紹介があります。かぜやインフルエンザなどの感染症が流行る冬の時期を前に、もう一度自分たちの手洗いを見直して、元街小のみんなで手洗いを続けながら病気を予防しましょう！

もとまち  
**元街っ子手洗いのうた**

てあら  
**手洗いもまっち  
パズル**

かんせんよぼう  
**みんなで感染予防！  
てあら  
手洗い声かけ活動**



**冬**はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

**お** やすみなさい  
早めに眠って  
疲れをとろう



**え** いろいろバランス  
心がけた食事で  
丈夫な体作り

**ウ** イルスは  
こまめな換気で  
追い出して



**い** えに帰ったら  
石けんで  
手を洗おう



**あ** たためる時は  
運動で  
体の中から

カゼに負けない！  
**あいうえお**

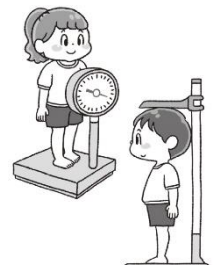
## けんこうしんだん 1月の健康診断

今年度3回目の計測です。体育着で行います。身長が測りやすいように、ポニーテールやおだんごなど髪を高い位置で結ぶのはやめましょう。

1月9日(火) 5・6年生  
12日(金) 1・2年生

10日(水) 4年生  
15日(月) 欠席者

11日(木) 個別・3年生



# ふゆやす いよいよ！冬休み！

がつ にち がつ か  
【12月23日～1月8日まで】

今年も残すところあと半月ですね。みなさんの今年1年はどうでしたか？宿泊体験学習でみんなといろんな体験をしたこと、たてわりのチームで協力しながら運動会を全力でやりきったこと、クラスの友だちと一緒に勉強を頑張ったことなど、たくさんの思い出があると思います。小さなことでもよいことや頑張れたことが集まれば、前に進む力になります。よかったこと、楽しかったこと、頑張れたことを思い返して、新しい年へのエネルギーにしましょう！

元気に冬休みを  
過ごしているのは、  
どの子かな？



どうぶつたちに  
好きな色を  
ぬってね



OK!

ホカホカサッカレー  
スヤスヤキ  
ピカピカニ

NG  
ぐらぐらぐら  
カラカラス  
パクパクマ

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

なぜかな？と思ったら  
ポイントは

はやく 早めに しっかり

まずは「おかしいな？」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。無理しない程度に水分と栄養を **しっかり** とり、ゆっくり体を休めよう。



げんき  
はやく元気になるためには？

のどが痛い！寒気がする！こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



冬休みも元気に過ごそう！

早く元気になる！

もっと体調が悪くなる

今年も手洗いなどの感染症予防をつづけてくれてありがとう！ほかにも勉強や行事に向けて、たくさんがんばったことがあると思います。冬休みは楽しいことをしたり、おいしいものを食べたりながら、自分をたくさんほめてあげましょう。来年また、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています。それでは！よいお年をお迎えくださいね！