



ほけんたより12

かづこう
月号

令和7年12月15日
松梅校小学部
保健室

今年も残すところ、あと15日になりました。朝と夜は、一段と寒くなってきましたね。
佐賀県内では、11月6日に、インフルエンザ流行警報が発表されました。松梅小学校では11月末に学年閉鎖になり、その後は落ち着いていますが、佐賀県内や佐賀市内では、まだまだ流行しているようです。

例年、12月中旬頃から感染性胃腸炎も流行しはじめます。元気に冬休みを迎えるように、手洗い、うがい、換気をしっかり行いましょう。



“ついつい…”にフレーキを！！

せいかつ みだ まえ しゅうせい
生活リズム、乱れる前に修正しよう♪

夜遅くまで面白いテレビ番組があってたり、いつもは会えない親戚の人に久しぶりに会ったり、もらったお年玉で好きな物を買ったりと、普段と少し違う過ごし方をすることが多い冬休みです。生活リズムが“ついつい”乱れがちになります。乱れた生活が、何日も続かないように、早めに修正をしましょう。



はまりそうな3つの「○○すぎ」



×① ついつい… 食べすぎ！！

イベントいっぱいの年末年始。おいしいものがたくさんあります。しかし、食べすぎると、おなか腹をこわしてしまいます。
暴飲暴食をしないようにしましょう。



×② ついつい… 遊びすぎ！！

みんなで楽しいことをしていると、ついつい時間を忘れてしまうことがありますね。何をするにも、ほどほどに。夜更かしをしないようにしましょう。



×③ ついつい… じっとしすぎ！！

「寒いから」「休みだから」と、1日中じ~っとしすぎないようにしましょう。
天気のいい日は、外で元気に遊びましょう。お手伝いもGOOD☆



学校でも 家でも… 大そうじで健康に！

もうすぐ冬休み。学校でも大そうじをしますが、おうちでもそれぞれ年末に予定されているかもしれませんね。

たまたまよごれやホコリをおとし、使わないものを片付ける・・・こうした身の回りの「清潔」や「整理整頓」も実は、毎日を健康に過ごすための大変なポイントなのです。さらに、力を入れてふきそりをしたり、重いものを運んだりするので、自然と体を動かすことにもつながります。



ゆかをおおよ
うに、ゆっくり
力を入れて拭
くことで、
下半身 全体の
筋力強化につ
ながります。



まどふき

まど拭きは足や背中の
筋肉のトレーニングにな
ります。
下方を拭くときは、
スクワットするような
感覚でやるのがおすすめ
です。



ふろそうじ

浴そうゆゆかをみがくとき
に、体をひねるように意識
すると、お腹の両側の筋肉
のトレーニングになります。
みがく手を左右入れかえる
とより効果的です。

寒い日が続き、外で遊ぶよりもあたたかい家の中でゲーム・・・という人も多いのでは？一生懸命にそうじをすれば、気持ちもスッキリします。1年最後の大仕事！きれいにして新しい年をむかえましょう。



ほけんしつ しゅくだい 保健室からの宿題です！



①冬休みも「はみがきカレンダー」を配布します！

クリスマスやお正月、おいしいものを食べることが多い冬休み。1日3回、食事の後はしっかりはみがきをして、むし歯や歯肉炎にならないようにしましょう！

②ハブラシチェックをしましょう！

お家で使っているハブラシや学校で使っているハブラシは、毛先が開いていませんか？ボサボサのハブラシでは、汚れがきれいに取れないだけでなく、歯ぐきを傷つけることもあります。

後ろから見て、毛先がはみ出していたら、ハブラシを新しいものに交換しましょう！



1学期の健康診断で受診が必要とお知らせをしており、まだ受診をされていないお子様は、冬休みを利用して受診をしていただきますようお願いします。特にむし歯は自然に治ることはできませんので、早めに受診をしてください。受診の結果は、学校へお知らせください。

残りの2学期はもちろんですが、クリスマスやお正月などイベントが続く冬休みですので、できるだけ体調を崩すことなく元気に過ごしてほしいと願っています。