



# ほけんだより



12月

富吉小学校

保健室

令和7年12月1日

2025年のカレンダーも、ついに最後の1枚になりました。みなさんにとって、この1年はどんな1年でしたか？楽しかったことや、一生けんめい頑張ったことを、思い出してみてください。1年をふりかえってみると、「来年これをやりたい！」「来年こそはこれを頑張ろう！」という次の目標が見つかると思います。残り1ヶ月、「やりたかったけど、まだできていないこと」に、ぜひチャレンジしてみましょう！



ふゆ げんき おんかつ  
冬の元気は「温活」で決まり！



私たちの体は、体温が1°C下がると免疫力（病気と戦う力）が約30%低下するといわれています。特に寒い冬は、体を温めることがとても大切です。

体が温まると、血液の流れがよくなり、ウイルスと戦う白血球が体のすみずみまでしっかり運ばれるようになります。免疫力が高まり、インフルエンザなどの感染症にかかりにくい体になります。また、体が冷えていると、イライラしたり、不安を感じやすくなったりします。体が温まると、心がリラックスして、ニコニコ笑顔でいられる時間が増えます。気持ちが安定すると、夜もぐっすり眠れて、次の日はもっと元気に活動できるようになります。

こころ からだ  
🔥 心も体もぽかぽか！Let's 温活 ☕

## 運動

軽く体を動かすと、熱が作られ体温が上がります。特に大きな筋肉が集まるふくらはぎや太ももを動かすのが効果的！なわとびや軽いジョギング、手足を大きく動かすストレッチなどがオススメです！



## 食事

温かいスープや鍋は、体を温めるのにぴったり！ごぼうやにんじんなどの根菜類は体を温める作用があります。逆に、冷たい飲み物や食べ物のとりすぎには注意しましょう。



## 入浴

温かいお風呂は、体の芯まで温めてくれます。38~40°Cの少しづぬるめのお湯に10分~15分ゆっくり浸かるのが理想的です。寝る1~2時間前にいると、ぐっすり眠れますよ。



## 服装

首、手首、足首の「三首」は、太い血管が皮膚の近くを通っているため、冷えやすい場所です。ネックウォーマーや手袋などでしっかりと温めましょう。



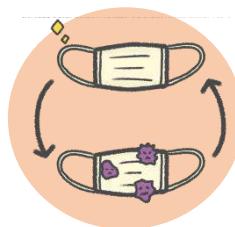
# ふゆ ひ ようじん 冬の皮ふトラブルにご用心！

ひ 日に日に風が冷たくなり、季節が冬になったと実感しています。冬の寒さや、乾燥した空気は皮ふにとつて大きな負担になります。寒さと乾燥は、ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながります。これらを防ぐには、栄養バランスのいい食事や、十分な睡眠など生活習慣を整えることが基本です。そして、ハンドクリームやリップクリームなどで、肌を保湿して守ることが大切です。

## かんせんしようたいさく 感染症対策 ゆえの肌あれも…

冬は肌あれしやすい季節です。そして、マスクの刺激やアルコール消毒の刺激で肌あれがひどくなってしまうこともあります。

### はだ マスク肌あれ



マスクの素材に  
きをつける

### て 手あれ



## 保護者の方へ

### ● 出席停止期間の確認を！ ●

現在、市内でもインフルエンザをはじめ、様々な感染症が流行しています。予防に努めていても、感染してしまうことがあります。もしお子様が感染し、発症した場合は、一日でも早く元気になるため、ゆっくりと体を休めることが何よりも大切です。

学校保健安全法に基づき、特定の感染症にかかった場合は、定められた期間は学校への出席が停止となります。これは、お子様自身の回復を助けるとともに、他の児童への感染を防ぐための大切なルールです。

インフルエンザの場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は出席停止となります。

他にも出席停止となる感染症（おたふくかぜ、新型コロナウイルス感染症など）がありますので、**感染が疑われる、または感染が判明した際は、必ず主治医や学校まで出席停止の期間についてご確認ください**ようお願いいたします。