

ほけんだよい 12月号

家庭数

令和7年12月発行
石戸小学校 保健室

2025年、どんな1年でしたか？

あっという間に2025年も最後の月になりました。今年をふりかえると、はじめに浮かぶ思い出はなんでしょうか。寒くなってきましたが、外で遊んでいる人がたくさんいて素晴らしいです。冬休みも、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」を目指に、毎日元気で過ごしましょう！

がんばるための
たのしむ

あい
合
こと
言
ば
葉

「ふゆにかけめし！」

3月 そうであたたかく

薄着は NG！上手に重ね着をしましょう。

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけですますず、湯ぶねにゆっくりつかりましょう。

にっしゅうは外で運動！

寒いとつい家に引きこもりがち。適度に体を動かしましょう。

風邪をひいたら…

食欲があれば、少しでも食事をとる

たっぷり寝る

こまめな水分補給

ま ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



けんこうてきな食生活を

食べ過ぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



なんでもかんでも投稿しない！

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに…



いつも手洗いうがい忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに！



どんなに気付けていても風邪をひくことはあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

かしつ 加湿する

お風呂に入って体を温める

3学期、元気なみなさんに会えますように♪

家庭数

令和7年12月発行
石戸小学校 保健室

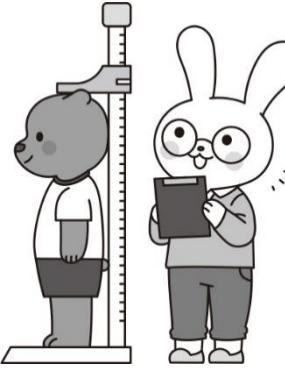
はついくそくてい 発育測定について

3学期に入ってすぐ、今年度3回目の発育測定を行います。保健室で、身長と体重を測ります。

1月 13日（火）1・2・3年生・なの花

1月 14日（水）4・5・6年生

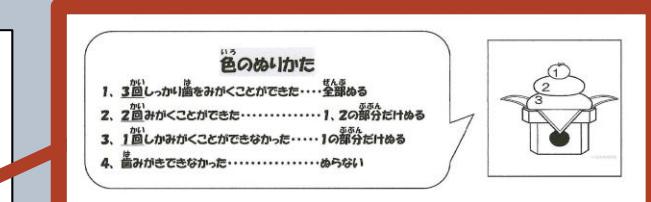
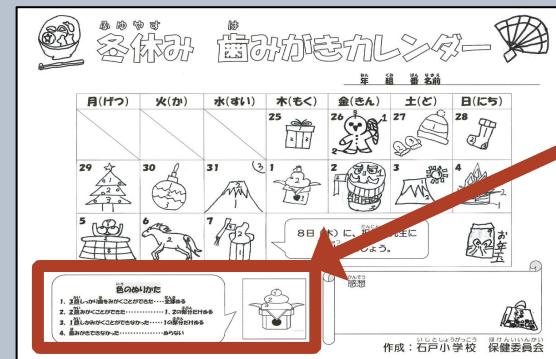
9月と比べて、自分がどれだけ成長したか楽しみですね。



ほけんしつ ふゆやす しゅくたい 保健室から冬休みの宿題

①冬休み歯みがきカレンダー

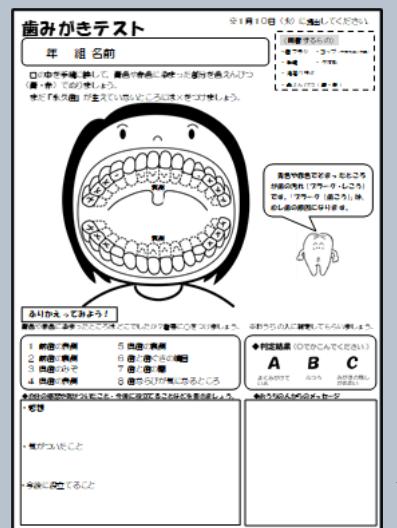
夏休みに続き、冬休みも保健委員会の児童のみなさんが一生懸命工夫して作成してくれました。冬休み中も1日3回を目標に、しっかりと歯みがきをして丈夫な歯を目指しましょう。



※ぬりえではありません！

その日に歯みがきをした回数に合わせて色をぬってください。

②歯みがきテスト



毎年、冬休み中にお願いしている歯みがきテストを、今年度も実施します。

カラーテスターというタブレットを口の中に含むと、歯みがきでよがれが取りきれなかった歯は赤く染まります。自分の歯はどこが磨けていないのか、どこが磨きにくいのか知ることができます。ぜひ、おうちの人と一緒にやってみてください。

詳しいやり方などを記載したお手紙と、カラーテスターを配布します。

どちらも、1月9日に担任の先生に提出してください。