

# ほけんだより

12

令和6年12月2日  
中野区立緑野小学校

今年もあと1か月です。この1年、大きなけがや病気をすることなく健康に過ごせましたか。  
現在の緑野小では、インフルエンザA型やマイコプラズマ感染症の感染者が出ています。楽しい  
冬休みに向けて、手洗いをしっかりして、体を温かくして過ごしましょう。

## 12月の保健目標

## 姿勢を正しくしよう

椅子に座って勉強や食事をしている時、こんなふうに姿勢が悪くなっていませんか。  
あてはまるものに○をつけてみましょう。

ふんぞりかえる



ほおづえをつく



あごをつくえにのせる



あしをくむ



つくえとはなれている



あしがまえにでる



からだのむきがななめ



からだがかたむく



いつも良くない姿勢をしていると、体の様々なところに悪い影響を及ぼします。



しりよくがよくなる



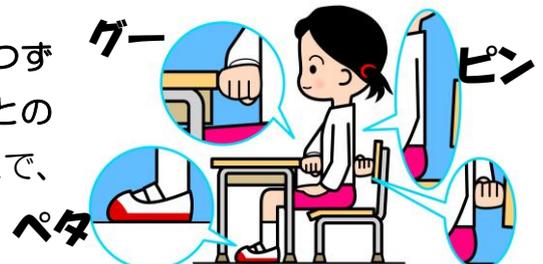
せぼねがまがる



ないぞうがあっぱくされる



正しい姿勢のポイントは、①机といすの間をグーひとつずつあける ②足はペタッと床につける ③背筋をピンと伸ばす、の3つです。普段から正しい姿勢を心がけることで、体幹のトレーニングにもなります。



「令和7年度 食物アレルギー対応調査票」をお配りします。12月9日(月)までに、アレルギー対応の希望の有無に関わらず、全員ご提出ください。なお、中野区では、令和6年度にアレルギー対応マニュアルが改訂となりました。令和5年度以前と対応が異なっている場合がありますので、予めご了承くださいますようお願いいたします。



## 冬休みを健康で安全にすごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

うわばきなども洗ってサイズの確認をしておこう



保健委員会では、感染症の予防のために、教室が換気されているかチェックをしたり、加湿のために霧吹きで水をカーテンに吹きかけたりする活動をしています。窓を開けると寒い日もありますが、衣服を工夫するなどご協力をお願いいたします。



## こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



## 1月のほけんぎょうじ

### 身体計測

9日(木)6年 14日(火)5年 16日(木)4年 17日(金)3年  
20日(月)2年 21日(火)1年 23日(木)欠席者

たいそうぶくを わすれずに！  
計測しやすい髪型でお願いします。

