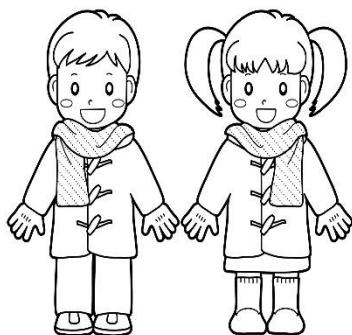


ほけんだより 12月号

令和7年12月1日
足立区立梅島小学校

さむ 寒さに負けずに生活しよう ま せいかつ



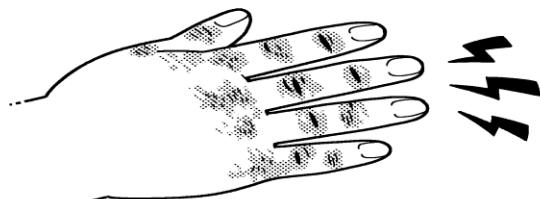
きおん 気温が低く、ひく 乾燥するかんそう 日がひつづ 続いています。ひ くうき 空気が乾燥すること で「あかぎれ」などの皮ふのトラブルが増えてきます。がっこう 学校に行 く前に保湿クリームをぬったり、とうげこううちゅう 登下校中に手ぶくろをつけたり して、乾燥や寒さに負けないように生活しましょう。

せんげつ 先月はインフルエンザがりゅうこう 流行しましたが、これからじきの時期は、 ノロウイルスなどの「おなかの風邪」もりゅうこう 流行しやすくなります。ひ ていねい 引き続き丁寧に手を洗うなど、かんせんしょうよ ほう 感染症予防を心がけましょう。

さむ 寒くなると増える

冬の皮ふトラブル

ひび・あかぎれ



皮ふのひょうめん 表面の皮がさけて、かわ 血がにじみます。

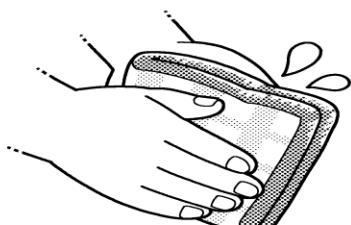
しもやけ



寒さで血行が悪くなり、あか 赤くはれます。

あかぎれ・しもやけを防ぐには

ぬれたままにしない



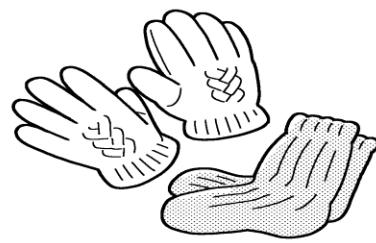
水気はひふをひ 冷やして、けつ 血行を悪くするので、あら 手洗い後はすぐにふきましょう。

こまめに保しつクリームをぬる



マッサージをするように ぬると、かんそうを防ぎ、けつ 血行もよくなります。

防寒具を着用する



厚手の手ぶくろやくつ下で指や足などを温めて、あたたかな温度変化を防ぎましょう。

©少年写真新聞社2025



のどのかんそうを防ごう！

ふだんからマスクやうがいをして、やなか 部屋の中では加湿器を使ったりぬれタオルを干したりして、のどのかんそうを防ぎましょう。

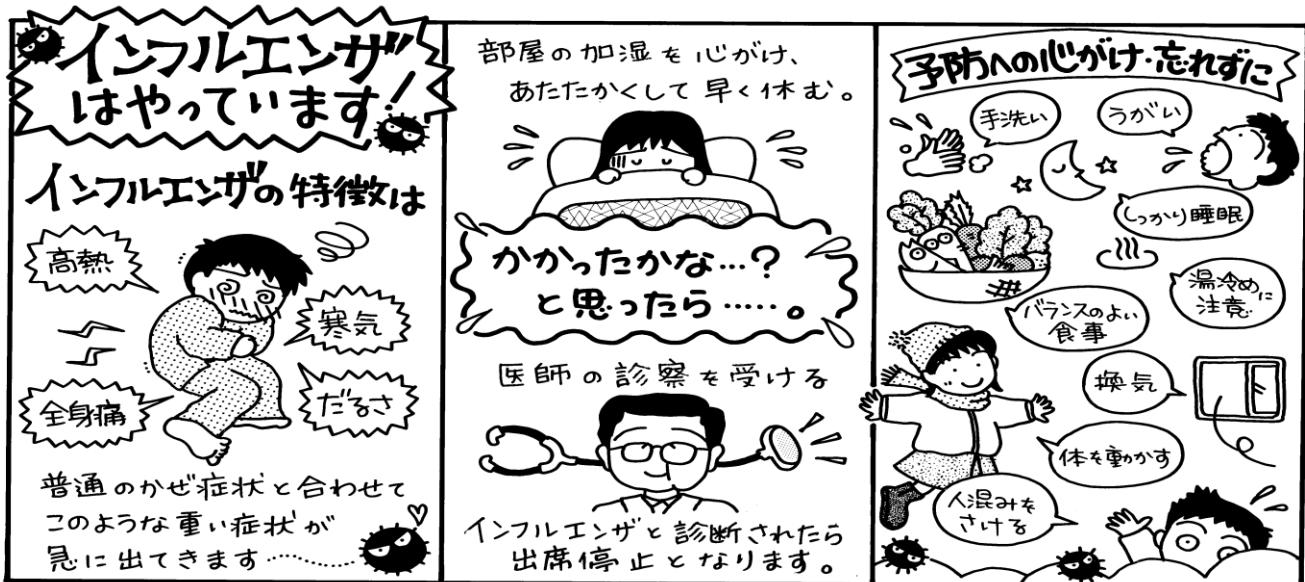
©少年写真新聞社2025

裏面に続きます

保護者の皆様へ

先月は、インフルエンザA型の児童が多かったです。冬の訪れとともにインフルエンザB型やノロウイルス等の感染性胃腸炎が流行することも予想されます。12月は、クリスマス等の楽しいイベントもありますので、体の免疫力を高めて、感染症に負けないようにお過ごしください。

ご家庭でも引き続きお子様の健康観察をよろしくお願いします。



寒い冬は 体を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調節して、運動習慣をつくり、入浴の時間をしっかりとて、厳しい冬を乗り越えましょう。

衣服	運動	入浴
マフラー や手袋などの小物も活用して、防寒対策をしっかり行いましょう。	腹筋やスクワットなどの「筋トレ」で、室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。	38～40度のお湯に、10～15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。

©少年写真新聞社2024

持ち物への記名をお願いします



水筒やハンカチ等、お子様の持ち物には、記名をお願いします。学級内では記名がなくても自分の持ち物であると判別することができますが、異学年交流や移動教室の際に忘れ物をした場合、持ち主が見つからないことが多くなっています。特に、今年度は、水筒を持参して移動するようになりましたので、必ず記名や名前シールを貼るようご協力をお願いします。

