

ほけんだより



令和7年12月1日

吉岡小学校保健室



12月になり、2学期もあと一ヶ月になりました。12月は、一年のしめくくりをするとともに、新しい年を迎える準備をするいそがしい月です。これからますます寒くなりますが、おうちのお手伝いもしっかりして、元気に2025年をしめくくれるようにしましょう。

12月の保健目標

冬をけんこうにすごそう。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



11月に全学年で歯の染め出しをしました。汚れが目に見えたことで、歯みがきをしっかりしようとする意識が高まったと思います。準備物などご協力ありがとうございました。

また、11月に保健体育委員会の活動で行った「めざせ！全員歯みがき」では1年生と4年生が、10日間パーフェクトを達成しました！

○いろいろなところにピンクがついていたけど、みがけていないところが見れてうれしかったです。（1年）

○歯と歯ぐきのさかいめや歯と歯の間、歯がかさなっているところできていなかったの、これからは、きれいに歯みがきしたいです（4年）



保護者の方へお願い

- 感染症対策、安全面から毎朝、ハンカチ、ティッシュ、爪の確認をお願いします。
- 先週から、中休みに5分間走をしています。体調不良を起こさないためにも、朝ごはんをしっかり食べることで、水分補給ができるようにお茶を持参することにご協力をお願いします。
- 12月5日（金）9時～13時にスクールカウンセラーの秋川雅与さんが吉岡小学校に来られます。お気軽にご相談にお越しください。相談時間の関係で、事前に学校までご連絡いただくと幸いです。