

# ほけんだより

令和5年12月号  
流山市立小山小学校  
保健室

## 寒い冬を元気に過ごそう

2023年ものこり1か月になりました。  
いろいろなことがあった1年…2学期は、インフルエンザが大流行。  
お休みした人もたくさんいましたね。  
これからさらに寒くなります。他の感染症にも注意が必要です。  
12月もみんなで元気に過ごし、冬を楽しみましょう。



## サンタクロースのおとしもの



あわてんぼうのサンタクロースが、小山小学校の空を通った時に大切なプレゼントを落としてしまったようです！  
言葉をつなげて、サンタクロースに届けてあげよう。  
落とされたプレゼントは、どれも冬休みを健康に過ごすために大切なことみたいですよ。



ヒント：イラストを見てみよう！

## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。  
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

**手首** 外に行くときは手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## 体温調節しよう



## 服装で



## 保護者の方へ

寒暖差が激しい日が続いていますが、子どもたちは校庭や体育館で、様々な遊びを通して“寒さに負けないからだ作り”に励んでいる姿が見られます。体温調節の力を身につけるために、おうちの方も上手な服選びのお手伝いをお願いいたします。

まだまだインフルエンザの流行が猛威を振るっていますが、咽頭結膜熱・溶連菌感染症・新型コロナウイルスなどの感染症にも注意が必要です。低温・低温な気候の冬は感染症が流行しやすい時期でもあります。

12月からは、各教室に加湿器を設置し、湿度の調節を行って参ります。引き続き感染症対策を徹底して行い、2学期も最後まで子どもたちが元気に学校生活を過ごすことができるよう、ご協力をお願いいたします。

