



# ほけんだより

令和5年12月1日 NO. 9

さいたま市立馬宮西小学校 保健室



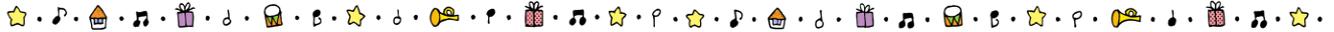
ほけんだ  
よりは、  
うちの  
ひと いっしょ  
と一緒に  
よ  
に読みま  
しょう。

12月の保健目標 『寒さに負けないからだをつくろう』

朝晩の寒さが厳しくなり、本格的な冬が近づいてきています。

2学期もあと1か月。体調に十分気を付けて、感染予防もしながら、

元気に過ごしていきましょう。



## 寒さに負けない！！

## 免疫力アップのコツ！

### 適度な運動

運動で、筋力と



体温UP！

でも、運動のしすぎは逆効果なのでほどほどに。

### からだを温める



体温が1度下がると免疫力が30%も下がってしまいます。

### 栄養をとる

ビタミンは、免疫細胞の

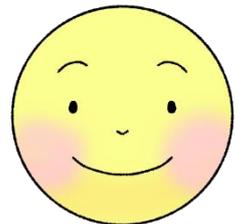
働きをサポートします。



### 笑う

ウイルスを抑制するNK

細胞が活性化します！



### 腸内環境を整える

腸には体の免疫

機能の多くが集

中しています。



### たっぷり眠る

睡眠中の成長ホル

モンによって免疫機

能が強化されます。

## 3つの「首」をあたためよう！

### 首を温める

えりの部分から  
冷たい空気が  
入ってきます。  
マフラーなどで  
ふたをしましょう。



### 手首を温める

そでのつまった服を  
着て、長めの手袋や  
ハンドウォーマーを  
つけるといいですね。



### 足首を温める

厚手の靴下、レッグ  
ウォーマーをつける。  
ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



首や手首、足首には大きな血管が通っています。そこをあたためることによって、血液があたたまり、体もあたたまってきます。

また、体温であたためられた体のまわりのあたたかい空気を逃がさないことも大切です。



## 保護者の方へ

馬宮西小では、各学年で生命（いのち）の安全教育を行っています。①生命（いのち）を大切にす  
る考えや、自分や相手一人ひとりを尊重する態度を身に付けさせること、②子どもたちを性犯罪・性  
暴力の加害者、被害者、傍観者にさせないというねらいがあり、全国的に取り組まれています。

1年生 「からだをきれいにしよう」

2年生 「わたしのたんじょう」

3年生 「大切なわたしのからだ」

4年生 「育ちゆくからだとわたし」

5年生 「大人に近づく心と体～こんなときどうしたらいい？～」

6年生 「自分も相手も大切にする関係づくり」 ※学年に応じて内容を発展させています。



4年生は1学期に保健の学習で、5年生は自然の教室前に実施しました。1・2年生は12月に、  
3・6年生は1月に実施予定です。実施後は学習したプリントを持ち帰りますので、どんな授業だ  
ったか、お子様にぜひ聞いてみてください。