

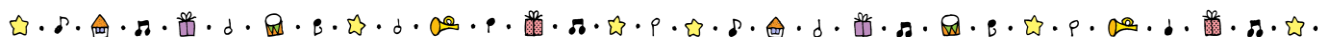
ほけんだより

令和7年12月2日 NO. 9

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

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学期も残りあと1か月。体調に十分気をつけて、元気に過ごしましょう！



寒さに負けない！！ 免疫力アップのコツ！

からだを冷やさない



適度な運動

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。



体温が1度下がると
免疫力が30%も
下がってしまうとい
われています。

わらう 笑う



ウイルスを抑制するNK
細胞が活性化します！

えいよう 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。



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンB₆

ねむ 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。

♪ ストレッチで気分転換 ♪

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液のめぐりがわるくなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。そんなときは簡単なストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張もとけやすくなりますよ。



おすすめのストレッチ
腕のストレッチ
ふともものストレッチ
肩のストレッチ



うでをのばし、反対側のうでで押さえながら、自分のほうにひっぱる。



背中側で手を組んで、ななめ下にひっぱるようにして、胸を前に出す。



足をのばして床にすわり、片方のひざをまげて、まげた前ももをのばす。

かべに両手をついて立ち、片足を前に体重をかけてふみこみ、後ろになる足の裏側をのばす。



<生命（いのち）の安全教育>について

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ことをねらい、全国的に取り組まれています。馬宮西小では、4年生は保健の学習と思春期保健教室で、5年生は自然の教室前に、2年生は10月に実施しています。1年生は12月に、3・6年生は1月に実施予定です。どんな授業だったか、お子様にぜひ聞いてみてください。

- 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」

