

### 家庭数

# 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』

あさばん さむ きび ほんかくてき ふゆ ちか がっき  
朝晩の寒さが厳しくなり、本格的な冬が近づいています。2学期  
のこ げつ たいちょう じゅうぶん き げんき す  
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！



**さむ ま  
寒さに負けない！！ めんえきりょく  
免疫力アップのコツ！**

めんえきりょく

# 免疫力アップのコツ！



## てきど うんどう 適度な運動

きんりょく たいおん  
**筋力と体温UP!**

うんどう きゃく  
でも、運動のしすぎは逆  
こうか  
効果なのでほどほどに。



体温が1度下がると

めんえきりょく  
免疫力が30%も

下がってしまうとい  
われています。



わら  
笑う

### よくせい イルフを抑制するNK

さいぼう かっせいか  
細胞が活性化します！



## たっぷり眠る ねむ

### 睡眠中の成長率

## モンによって免疫機

のう きょう か  
能が強化されます。



ビタミンは、めんえきさいぼう免疫細胞の

はたら  
働きをサポートします。



# ♪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。



## 保護者の方へ

### <生命(いのち)の安全教育>について

①生命(いのち)を大切にする考え方、自分や相手一人ひとりを尊重する態度を身に付ける  
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」

