



ほけんだより

令和6年11月29日 NO. 9

さいたま市立馬宮西小学校 保健室



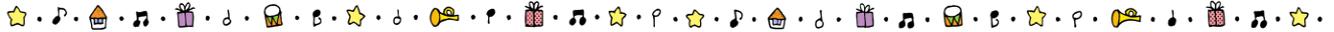
ほけんだ
よりは、
うちの
人と一緒
に読みま
しょう。

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学期も残りあと1か月。体調に十分気を付けて、元気に過ご

しましょう！



あなたの感染予防力はどれくらい？

免疫力レベルは

免疫力はどれくらい？

- 毎日体を動かしている
- 3度の食事で、栄養をバランスよくとれている (よくかんで、野菜もしっかり食べる)
- ゲームやスマホは時間を守って使っている
- 夜はしっかり眠れている
- 自分なりのストレス発散方法がある



5 です。

感染対策力レベルは

5 です。

あなたの
感染予防力は

10 です。

感染対策力レベルは

感染対策力はどれくらい？

- 手洗いは、せっけんで30秒している
- きれいなハンカチを持ち歩いている
- マスクは顔にフィットしたものを付けている
- 1時間に1回、5分以上換気をしている
- 人との距離をとるようにしている



7レベル以上あった人は、感染予防力が高い人です。10レベルの「感染予防マスター」を目指して、生活を振り返ってみましょう。

さむま 寒さに負けない！！

めんえきりよく 免疫力アップのコツ！

てきど うんどう 適度な運動



きんりよく たいおん 筋力と体温UP！
でも、うんどう 運動のしすぎは ぎやく 逆
こうか 効果なのでほどほどに。

からだを冷やさない



たいおん が とさ 体温が 1度下がると
めんえきりよく 免疫力が30%も
さがってしまいます。



わら 笑う

よくせい ウイルスを抑制するNK
さいぼう かつせいか 細胞が活性化します！

えいよう 栄養をとる



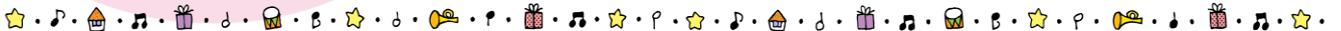
ねむ たっぷり眠る

すいみんちゆう せいちよう 睡眠中の成長ホル
モンによってめんえきき 免疫機
のう きょうか 能が強か
強化されます。



ビタミンは、めんえきさいぼうの 免疫細胞の
はたらきをサポートします。

ビタミンA
ビタミンC
ビタミンB₆



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)を大切に考える考えや、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。4年生は保健の学習で、5年生は自然の教室前に、1・2年生は12月、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。

- 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作る関係づくり」



<学校保健委員会のお知らせ>

11月22日(金)に案内しておりました、学校保健委員会ですが、講師の先生の御都合により1月18日(土)の学校公開の日に延期となりました。再度、申込用紙を配付いたしますので、御希望の方はぜひ御参加ください。たくさんの方の御参加お待ちしております！