

# ほけんだより 12月

令和6年12月  
墨田区立言問小学校  
校長 中嶋保徳  
保健室

運動会、音楽会と大きな行事が続きました。音楽会へ向けて、先生の話に集中して聞いていたり、友達同士で教え合っていたり、休み時間に熱心に練習する等よく頑張っている姿が多く見られました。繰り返し練習することにより、上手にできるようになる姿にとっても感動しました。季節はあっという間に進み、もうすぐ冬休みです。今年は11月も暑い日があったため、急激な気温差があり体調管理が難しく、発熱や咳など体調を崩している人も多くみられます。マイコプラズマ肺炎（発熱、咳、頭痛、倦怠感が主な症状）は都内でも減少傾向にありますが、引き続き警戒が必要です。また、インフルエンザも流行シーズンに入りましたので注意が必要です。石けん・流水による手洗いや換気など感染対策を心がけましょう。疲れがでている時は早めに休養して、あまり無理をしないようにしましょう。

12月は持久走大会があります。それぞれ自分の目標に向かって練習を積み、本番でその成果を発揮できるように健康面に気を付けていきたいと思います。

## 12月のほけん行事

13日（金）持久走事前健診（全校）・・・内科校医による健診です。事前に「持久走事前健康調査」の記入と提出をお願いいたします。

### 持久走大会へ向けて

持久走大会へ向けて練習が始まりました。短距離走と違い、ペース配分が必要なので、きちんと練習に参加して自分のリズムを作りましょう。疲れにくくするためには、走るのに必要な酸素をしっかりと取り込むことが大切になります。自分に合った呼吸法でしっかりと息を吸って吐くようにしましょう。また、寒い時期なので、けがのないようにしっかりと準備運動を行うようにしましょう。くつが合っているかご家庭で点検していただくとありがたいです。

また、力を発揮できるようにきちんと睡眠をとることやバランスのとれた食事をとることも大切ですので、ご家庭の御協力をお願いいたします。

設定温度は  
18℃~22℃に。



20℃  
高くしすぎないでね~

上手に  
温まって  
元気な冬♪

かん  
頭寒  
そくねつ  
足熱。



あしは  
あたたか  
足元は  
温かく

足元を温めると体もポカポカになるよ。

湿度を保つ。



40%

40%以下にならないように工夫してみましょう。

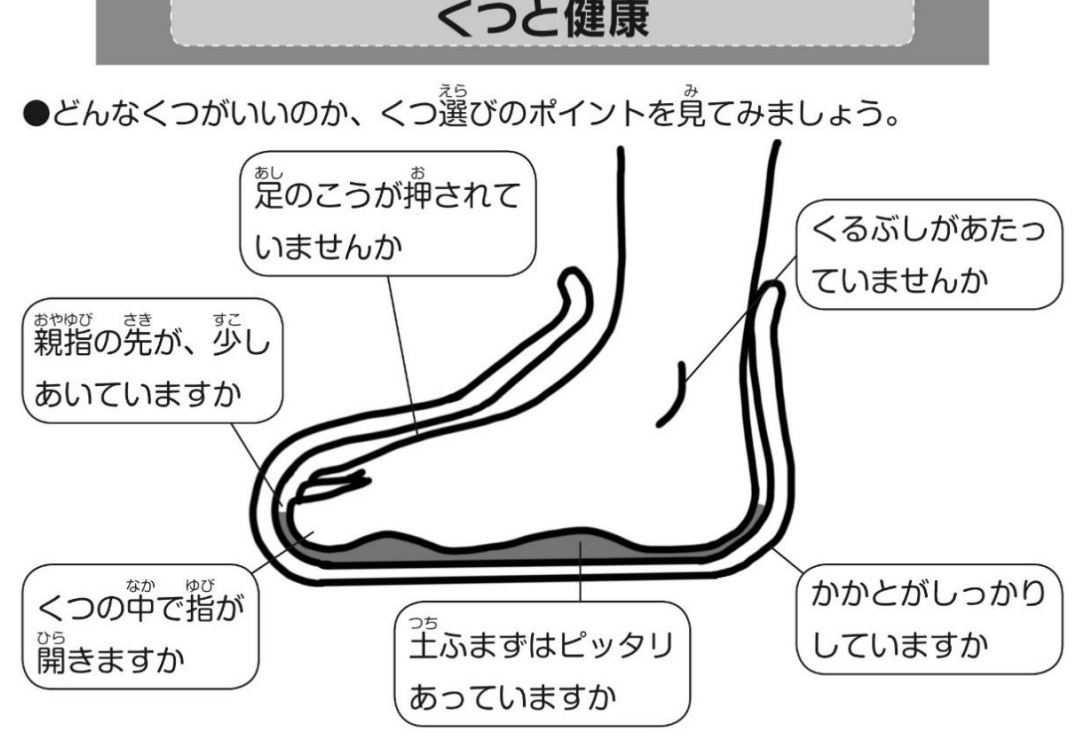
1時間に1回は、  
ドア・窓を開けて。



休み時間だ！  
換気だ！  
外遊びだあー！  
ぱん！

### くつと健康

●どなんくつがいいのか、くつ選びのポイントを見てください。



あし  
足のこうが  
お  
押されて  
いません  
か

くるぶしが  
あ  
た  
っ  
て  
い  
ま  
せ  
ん  
か

おやゆび  
さき  
すこ  
親指の先が、  
少  
あ  
い  
て  
い  
ま  
す  
か

くつ  
なか  
ゆび  
ひら  
中で指が  
開  
き  
ま  
す  
か

つち  
土ふま  
ずは  
ピ  
ッ  
タ  
リ  
あ  
っ  
て  
い  
ま  
す  
か

かか  
と  
が  
し  
っ  
か  
り  
し  
て  
い  
ま  
す  
か