

ほけんだより 12月

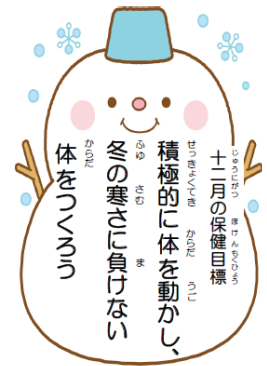
日が沈む時間がどんどん早くなり、寒さも厳しくなってきました。
気温が低くなるほど人間の抵抗力は下がってしまい、インフルエンザ
などの感染症にかかりやすくなります。寒い冬こそたくさん体を動か
して、寒さに負けない体をつくりましょう。

また、抵抗力を高めるためには、規則正しい生活習慣が重要です。

はやね はやあ あさ
早寝・早起き・朝ごはん

を今一度意識して生活しましょう。

今月の保健目標



ふゆ げんき

冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

ふゆ はらまき
冬のひえに 腹巻！

の もの すいぶん
あたたかい飲み物で水分ほきゅう



ウイルスをやっつけよう！



からだ うご
体を動かすと、きもちがいいよ！



おうちのかたへ

日頃より学校保健活動へお力添えいただき、ありがとうございます。先日行われた就学時健診では、5年生が立派に就学児童を誘導、健診の補助をしてくれました。また、体育館の会場準備は4年生がてきぱき行ってくれたり、子どもたちの力に助けられました。

麻しんに関する情報提供※埼玉県感染症情報センターより
2024年は10月30日時点で埼玉県内7件、全国
では34件の感染事例が報告されています（2023年
は埼玉県内0件、全国で28件）。麻しんは空気感染す
る感染力の高い感染症で、マスクや手洗いのみでは予防
が難しく、予防接種が一番の予防とされています。



※次回の脳にい～な～Dayは、1月17日です。



17日は脳にい～な～♡Day

しょうがくせい のう はったつ さか しょうがく ねんせい
小学生は脳の発達がとても盛んで、小学3年生までになんと95%まで
かんせい
完成するそうです。この時期をメディア漬けにならずに過ごせるかどうか
のう けんぜん はったつ じゅうよう
が、脳の健全な発達のために重要です。

メディアの中でも特に、

ゲーム



ちゅうい ひつよう
には注意が必要です。ゲームをしているときは脳の
ぜんとうぜんや はたら せいじょう しんけいかいろ
の前頭前野が働いておらず、正常な神経回路が
つくられません。

※前頭前野の働き…人間らしい理性、
創造性、反省、意志決定、道徳心など

また、ゲームする時間が長ければ長いほど、学力
と体力が低下するという研究結果も出ています。

※国立教育政策研究所の研究より

17日にゲームをしなかった人の
割合の平均 (5月～10月)

クラス	%
1-1	87.0
1-2	77.4
2-1	73.7
3-1	90.4
3-2	79.4
4-1	65.0
4-2	86.8
5-1	87.2
5-2	78.4
6-1	90.0

脳にいいのは

読書



ノーメディアデーは、家族との
コミュニケーションを増やしたり、
外で体を動かしたり、読書を
したりしてすごしましょう♪