

# ほけんだより 12月

令和7年12月1日(月) 昭和小保健室<No.18>

いよいよ2025年もあと少しとなりました。行事が多く長い2学期でした。健康に過ごすことはできましたか。今年立てた目標は達成できましたか。できたことも、後一歩足りなかったことも、目標に向けてのがんばりは、みなさんをきと成長させてくれています。自分のがんばりを振り返って、よい1年のしめくりをしましょう。

12月1日(月)～5日(金)  
小中学校合同  
メディアコントロール週間  
12月の生活チャレンジは、七中校区みんなで取り組みます。夜9時から見ないしないのメディアコントロールにチャレンジしましょう。

めんえき細胞のはたらきを知ろう

めんえきからごを守るしくみのこと

好中球  
めんえき細胞の中で一番最初にウイルスや細菌を食べて体に入るのを防ぎます。

マクロファージ  
好中球とともに、ウイルスや細菌を食べ、ヘルパー細胞に情報を伝える役割もします。

ヘルパー細胞  
他の細胞にウイルスや細菌を攻撃するよう命令を出します。  
キラー細胞  
その命令を受けてウイルスや細菌を攻撃します。

B細胞

ウイルスや細菌などの病原体に気づいた「抗体」をつくらせて攻撃します。さらに、その病原体の情報を覚えて、次の戦いに備えます。

めんえき力を高めるためには...

えいようをとる  
好き嫌いしてない?

ビタミンA

ビタミンB6

ビタミンC

笑う

おもしろいものを見たり...  
おもしろい話をしたり...

あたためる

3つの「くび」を冷やさないようにする

てきどに運動する

①手を洗うときにはすすみまで洗うことのほか、  
〔 〕を使うこと、水を〔 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。

〔 〕にあてはまることばをキーワードからえらびましょう。

③しめきた部屋の〔 〕は、  
どんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて〔 〕をしてください。

おぼ  
クイズで覚えよう  
ふや かん せん しょう よ ぼう  
冬の感染症予防

キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水  
流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気  
蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス  
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気  
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止

|             | 10月   | 11月   |
|-------------|-------|-------|
| はや 早おき      | 89.0% | 83.1% |
| あき 朝ごはん     | 99.2% | 98.6% |
| はみがき (朝)    | 83.8% | 85.0% |
| はみがき (夜)    | 99.2% | 97.4% |
| はみがき チェック   | 85.9% | 90.5% |
| メディア コントロール | 85.6% | 85.6% |
| お手伝い        | 82.8% | 80.8% |
| はや 早ね       | 79.6% | 80.1% |

10月、11月の  
生活チャレンジの結果です

11月は全項目の達成率が80%を超えました。生活チャレンジ週間以外の日も規則正しい生活リズムを意識して過ごしていきたいですね。  
～お家の方へ～  
朝・夜の歯みがきについて、ご家庭でも継続して声かけをお願いします。