



ほけんだより12月

令和7年12月10日

ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう

茅ヶ崎市立今宿小学校

ほけんしつ

ていがくねん ひと ひと いっしょ
低学年のはおうちの人と一緒によんでね

がつ はい さむ きび きょうしつ だんばう
12月に入り、寒さがだんだん厳しくなってきました。教室やおうちでも、暖房を
つか ふ たいちょう くず じ き
使うことが増え、体調を崩しやすい時期です。

こんげつ ふゆ げんき す もくひょう まいにち せいかつ すこ みなお
今月は「冬を元気に過ごそう」を目標に、毎日の生活を少しだけ見直してみま
しよう。配信

12月の保健目標

冬を元気に過ごそう



「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

しつおん 室温を 20°C 前後に保つ



へや なか すこ さむ かん
部屋の中でも、少し寒く感
じるようなら上着やひざか
けなどで調整を。

じかん 1時間に1回は換気をする



にさん かたんそ
二酸化炭素やウイルスなど
が溜まった空気を、新鮮な
空気と入れ替える。

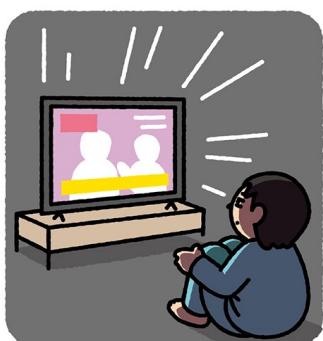
くうき 空気の乾燥を防ぐ



かしき つか
加湿器を使ったり、近くに
ぬれタオルを干したりして
部屋の湿度を保つ。

冬休み こんな生活、イエローカード!

夜ふかし



やす きかん せいかつ
休みの期間でも、生活
リズムを変えないこと
が大事です。

食べ過ぎ



はらはち ぶんめ いしき
腹八分目を意識しよ
う。間食のスナック菓
子にも注意。

運動不足



すこ じかん うご
少しの時間でもいいの
で、毎日からだを動か
すようにしよう。

スマホの見過ぎ



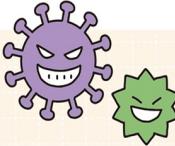
どう が 動画や SNS、ゲーム
のやり過ぎに注意。時
かん き つか 間を決めて使おう。

かんせんじょう

感染症に かからない！うつさない！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がからないうように次のことに気をつけましょう。

人が大勢いる場所ではマスクをする

せきやくしゃみに注意する

(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)

石けんでていねいに手を洗う

しっかり栄養をとる

ぐっすり眠る

規則正しい生活をする



かんせんじょう

の感染症予防クイズ

Q1

感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

- ①こまめに手洗いをする



- ②部屋の空気を入れかえる



- ③感染症が流行っているときは、マスクをつける



A1

全部

①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

- ①ハンカチか上着のそでで口をおおう



- ②そのまま、くしゃみをする



- ③友だちにハンカチを借りる



A2

①

正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

保護者の方へ

保健関係連絡事項

●秋の計測、視力検査が終了しました。視力がB以下のお子さんには『視力検査について』をお渡ししています。

*視力がB(0.7～0.9の間)の方は、さしあたり学校の授業にはさしつかえありませんが、ご家庭で十分にご注意ください。できれば眼科専門医に診てもらい、視力の低い原因を確かめておいてください。

*視力がC(0.3～0.6の間)またはD(0.3未満)の方は、早めに専門医を受診されますようおすすめします。

*なお、受診された際は受診の結果を保護者の方がご記入のうえ、提出してください。

*視力検査の結果がAのお子さんには『視力検査のお知らせ』は配付していません。『身体計測結果のお知らせ』でご確認ください。

●12月12日(金)に「身体計測結果のお知らせ」をお渡しします。秋の計測、視力検査の結果が記載されていますので、ご確認ください。

*今年度以前の記録(3年生以上)は返却済みの『健康の記録』をご覧ください。

*今回配付する『身体計測結果のお知らせ』はA5サイズの小さい用紙になります。配付日にCOCOOメールにて配布のお知らせをしますので当日に必ず確認していただくようお願いします。

*個人情報になりますので、確認後ご自宅で大切に保管いただきますようお願いします。

