



令和7年11月28日
本町小学校
保健室

寒くても、手洗い・換気で感染症予防！

空気が冷たく、手がかじかむ季節になりました。手洗いや換気がおろそかになっていませんか？つい、さっと簡単に手洗いを済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので窓を閉めたくなったりすると思います。しかし、冬は空気が乾燥するため、感染症が最も流行しやすい季節です。元気に年末を迎えられるように、一人一人が感染症予防を心掛けましょう。また、寒くても、外で遊んだり、栄養たっぷりの食事をとったりして、免疫をつけて健康に過ごしましょう。

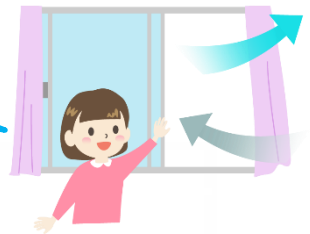
12月のほけんのめあて

教室の換気に気をつけよう



窓をずっと開けておくのではなく、休み時間や掃除の時間は窓を開けて空気の入替えをしていけるといいですね。

少しの時間、少しの隙間を開けるだけでも、換気によって新鮮な空気を教室に取り組むことで気分もリフレッシュしますよ！



かぜにまけないインジャー！！



えいよう

すいみん

手あらい

うがい

マスク

インジャーからのメッセージは保健室前掲示板にも貼ってあります。

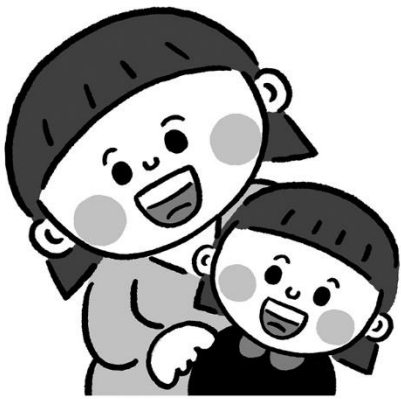
休み時間など見に来てくれると嬉しいです。



もうすぐ冬休み。家族でゆっくり過ごす予定の人も、祖父母に会うんだ～と楽しみにしている人も、塾が忙しいですと受験勉強に取り組んでいる人も、体調を崩してしまったり残念な冬休みになってしまいます。健康に気をつけ、事故のない充実した冬休みを過ごせるようにしましょう。



もっと！ 家族のおしゃべりタイム！



最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

〇〇すぎに注意して！

冬休みは

食べすぎ

クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですね…。



やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！



だらだらしすぎ

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。



はみがきカレンダーを保健委員会の子どもたちが作成してくれました。冬休みにご家庭で取り組んでいただけたらと思います。よろしく願いいたします。

スッキリした気分
で新年を迎えよう

