



# ほけんだより



令和7年12月23日  
おがのしょうがっこうほけんしつ  
小鹿野小学校保健室  
すずき 鈴木

## 学校教育目標

進んで学ぶ子 思いやりのある子 たくましい子

待ちに待った冬休みが始まります。つい遅くまで起きていたり、食べすぎてしまったり・・・イベントが多いこの時期は生活リズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じように、“早ね・早起き・朝ごはん”を心がけましょう！インフルエンザや感染性胃腸炎が全国的に流行しています。感染症予防の方法は衛生です。正しい手洗い・うがいを忘れずに、元気に楽しく冬休みを過ごしてください。

3学期の始業式に、元気いっぱい「おはようございます！」とあいさつをしてくれるみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 2学期の保健室利用状況

(9/1～12/19まで)



けがでは、すり傷や打撲が多く、病気では頭痛や腹痛が多かったです。急に寒くなったり、まだ暖かさを感じる日があったり、体調の変化と共に気持ちが落ち着かないこともあるようです。心とからだは繋がっています。向き合ってみましょう。

## 感染症対策を続けましょう



マスク

飛沫感染

ブロック



カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをする

とウイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い

接触感染

ブロック



みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

うがい



口をせいけつに保ち、うるおすことで、感染を予防することができます。のどにウイルスを付着させたままにすると、そこで増殖して感染に繋がります。こまめなうがいで身体の中にウイルスが入りにくい環境を管理しましょう。

# 冬休みも元気にすごすには？



**き**そくな生活リズム防止！いつもと同じ時間に早寝早起き



**ゆ**だんせず、休み中も手洗いうがいをしっかりと



**た**りすぎ、見すぎに注意して上手に楽しもう



**す**ききらいせず、バランス良くなんでも食べよう



**み**がこう！一本一本ていねいに



## 保健室からの宿題

### 宿題 ①

#### はみがきカレンダー

冬休み中も、はみがきカレンダーを実施します。  
毎日3回、しっかりとはみがきをしましょう。  
提出は、1月8日（木）です。



あざ(ぼうし)  
ひる(てぶくろ・マフラー)  
よる(からだ)



あざ(しかく)  
よる(かがみもち)  
ひる(ひも)

### 宿題 ②

#### けんこうかんり

冬休みを楽しい思い出にするために、早寝・早起きを続け、生活リズムを整えましょう。

いつもと同じような時間ですごし、体を動かすことも心がけましょう。

### 宿題 ③

#### 治療を済ませよう

治療の勧めをもらった人は、時間を取りやすい冬休み中に受診を済ませましょう。もう一度治療の勧めの用紙がほしい人は、保健室までもらいに来てください。



## 保護者の方へ

忙しい年の瀬となり、感染症等もより一層気にかけていただいている時期かと思えます。日頃より、お子様の体調管理や健康観察にご協力いただきありがとうございます。  
冬休み中に、病気や大きなケガがあった際は、学校へご連絡いただくようお願いいたします。  
また、体調の変化等で3学期以降の学校生活で配慮が必要になった場合など、お子様の健康面でご心配なことがありましたらご相談ください。  
よろしくお願いいたします。