

ほけんだより12月

令和7年12月18日 田鶴小学校 保健室

11月は、とてもインフルエンザがはやりました。12月はおさまっていますが、気温が下がり空気が乾燥してまだ感染症が流行しやすい時期です。いつもの対策をいつも以上に行って、あと少しの2学期と楽しい冬休みを過ごしてください。毎日の歯みがきも忘れずに。

感染症注意報

自分も まわりも

10のアクション

健康に

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

換気

部屋の2カ所を開けると

マスク

正しくつける

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつけたりしてくれます。

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

咳やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

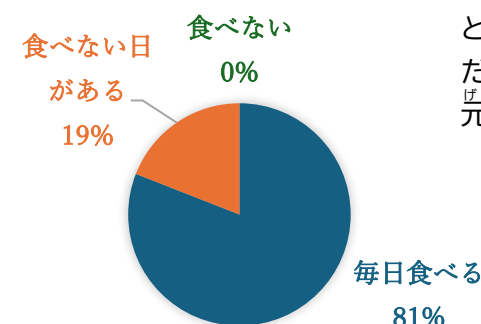
休養

無理しない

うんちチェックシートの結果

全校で84人が提出してくれました

朝ごはん(%)

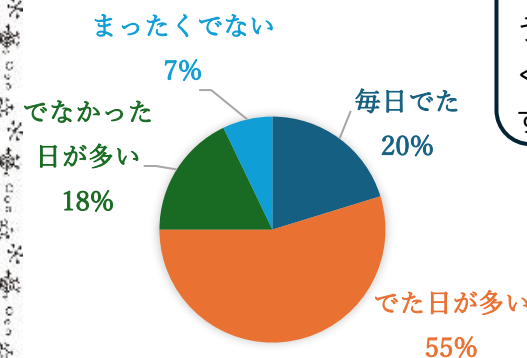


1週間で朝ごはんを、まったく食べない人は0人でした。食べない日があるという人は、これからは毎日食べてください。朝ごはんを食べて、午前中も元気に過ごしましょう。

標語の応募

2年生2人
ありがとうございます。

うんち(%)



朝ごはんを食べると腸が動きだして、うんちが出やすくなります。毎日出なくても、うんちが出たあとにすっきりすることが大事！

③④⑤がいうんち
どの学年も1番良い
④なめらかバナナうんち
が一番多かったです。



便秘の人は野菜や水分が不足していませんか？食生活や運動習慣を見直して便秘を治しましょう。いろんな食べ物をバランスよく食べることが大切です。