



ほけんだより

常磐南小学校
保健室 12がつ

おうちの人と
一緒に読んでね

早いもので、もう12月！今年も残すところあとわずかです。みなさんは、どんな一年でしたか？今年の目標は、達成できましたか？できたことも、あと少し足らなかったことも、目標に向けてがんばったことは、みなさんを、きっ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、いい一年の締めくくりをしましょう。

12月の保健目標は・・・ **かぜを予防しよう** です！！

手を洗って、手についた
かぜきんを洗い流そう。



うがいをして、のど
についた かぜきん
をからだから、おい
だそう。



うがいブルー



手洗いレッド



加湿ブラウン

かぜきんは乾いたとこ
ろが好き。空気をしめ
らせよう。

マスクをして、
かぜきんが、か
らだに入っ
てくるのをふせ
ごう。



マスクピンク

君はなれるか！
かぜ予防レンジャー



運動ブラック

運動をして、かぜ
きんをよせつけ
ない強いからだを
つくろう。



かん気ホワイト

空気の入れかえを
して、部屋からかぜ
きんを おいだそう。



早寝グリーン

しっかり寝て、かぜと
戦う力（免疫力）を
高めよう。



食事イエロー

バランスのよい食事で
しっかり栄養をとろう。





もうすぐ、冬休み！クリスマスや大晦日、お正月などのイベントがあり、わくわくしますね。
 しかし、年末年始は、外出や来客などで、生活習慣が乱れがちになる時期です。3学期に、また
 元気なみなさんに会うことができるよう、健康で安全に過ごすための約束を、しっかり守って、楽し
 い冬休みを過ごしてくださいね。

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

おうちの方へ

12月の保健行事予定

11日（月）～15日（金）保健指導・体重測定



冬に流行する病気

インフルエンザ

- 症状…急な発熱、寒気、咳、だるさ、節々の痛み、筋肉痛など
- 症状が現れたら…
 - ・必ずマスクを着用する。
 - ・登校を控え、医療機関を受診する。
- 予防方法
 - ・こまめな手洗いとうがいを普段から行う。

胃腸かせ

- 症状…吐き気、急激な嘔吐、下痢、腹痛、発熱など
- 症状が現れたら…
 - ・脱水に注意し、水分摂取を促す。
 - ・嘔吐物の処理時には、換気と塩素系消毒薬での消毒を行う。
- 予防方法
 - ・加熱が必要な食品は、85℃以上で1分以上加熱する。
 - ・生食するサラダなどは、生ものを扱う前に調理する。