

# わくわくだよい 12月

2024.12.9 常磐東小学校保健室

日に日に寒くなってきましたね。朝、登校してくるみんなの服装が冬の装いになりました。

岡崎市内では、インフルエンザにかかる小中学生が増えてきました。これからの季節は、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。手洗い・うがいをきちんとし予防をしましょう。また、適度な運動をして、すいみん・栄養をしっかりと取って、病気に負けない体を作りましょう。



感染症を防ぐには、手洗いが効果的です。保健給食委員の手洗い実験で、せっけんできちんと手を洗わないと、菌が残り残ってしまうことがわかりましたね。また、12月の体重測定で、普段通りの手洗いだと言い残しがあることを知ったとおもいます。洗い残しが多い場所は、つめの間・指の間・手首です。「あわあわ手洗いの歌」に合わせて手を洗い、感染症を予防しましょう。

手洗い指導の様子



# たのしいふゆやすみをすごすために...

## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

もうすぐ2024年が終わります。どんな1年でしたか。病気やけがをせずに過ごすことはできましたでしょうか。また、自分自身の健康や安全について考えたり学んだりすることはできましたか。来年も健康で安全に過ごすことができるように、今年1年をふり返って、来年の健康目標を立ててみましょう。

来年の健康目標：

今年1年をふり返って

健康で安全に  
すごせましたか？

今年1年、



## 大掃除しよう！

12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな〜」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見栄えが整うと、心が内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（ラブレター？ 写真？ お



金？）が見つかるかも！？

一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。