

ほけんだより 12月

令和6年12月2日(月)新開小学校保健室

今年ものこり1ヶ月になりましたね。冬休みをたのしみにしている人も多いのではないのでしょうか？冬は、毎年たくさんの感染症がはやる季節です。たのしく元気にすごすことができるように、自分にできることをつけていきましょう。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



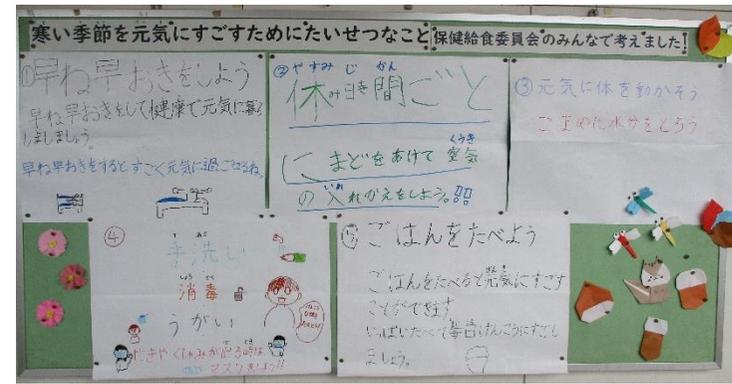
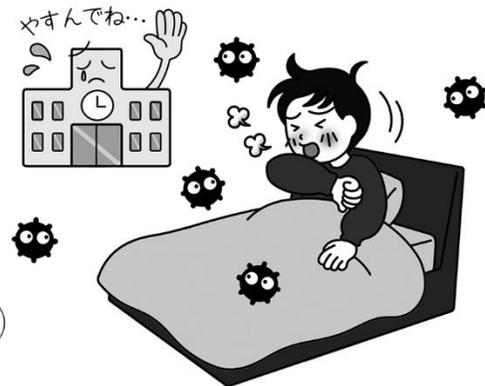
抵抗力を高める

感染経路の遮断



患者の隔離

感染源の除去



保健室の来室者が増加中です



保健給食委員会のみinnで、

- ① 早ね早おきをしよう
- ② 空気のいれかえをしよう
- ③ 体を動かし、水分ほきゅうをしよう
- ④ 手あらい・うがい・消毒をしよう
- ⑤ ごはんをしっかり食べようの5つについて、朝会で全校のみなさんに呼びかけました。

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？何事も、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。

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

年末年始は楽しみイベント続き。腹八分目を意識しよう