

ほけんだより 12月

令和6年12月23日 神足小学校 保健室



明日で2学期が終わります。みなさんは、2学期も元気に過ごせましたか？

最近、マイコプラズマ肺炎やインフルエンザ、リンゴ病などの感染症も増えていました。また、新型コロナウイルス感染症にもまだまだ注意が必要です。どの感染症の予防でも共通しているのは、“手洗い”“規則正しい生活”“換気”などですね。冬休みも、感染症予防を心がけて元気に過ごしてくださいね。

冬休みは寝るのがおそくなり、ついつい朝ねぼうして生活リズムが乱れがちです。寒いからといって、家の中でごろごろとテレビを見たり、ゲームばかりしたりして過ごすことなく、外遊びや大そうじなどの家のお手伝いでからだを動かしましょう。

冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

●使う時間をきめる



●おうちの人とそうだん



●目に近づけすぎない



●明るいところで使う



冬休みは、ゲームをしたり、スマホを使ったりする時間が多くなるかもしれません。ゲームばかりして、おうちの人におこられた！なんてことにならないように、おうちの人と使い方や時間などのルールを、相談しておくといいですね。



<まちがいさがし>

2枚の絵を見くらべて
7つのちがいを
さがしましょう

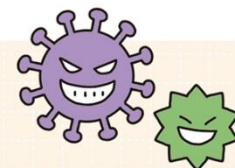


感染症に

かからない！うつさない！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする

☐ せきエチケットに注意する

(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)

☐ 石けんでいねいに手を洗う

☐ しっかり栄養をとる

☐ ぐっすり眠る

☐ 規則正しい生活をする

