

# ほけんだより12月

令和7年12月1日  
旭東小学校保健室

ひごとに風が冷たく感じられるようになり、少しずつ冬に近づいてきました。体が寒さになれないないた  
め、かぜをひきやすい時期です。衣服の調節や、汗の対策にも気を配って、元気に乗り切りましょう。

## 冬休みこんな生活、イエローカード！

12月25日から冬休みです。せっかくの冬休み、元気にすごしたいですね。元気にすごすには、生活リズムをくずさないことが大切です。また、今年も新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に気をつけながらすごさなくてはなりません。しっかり予防して、楽しい冬休みにしてください。



休みの期間でも、生活リズムを変えないこと大事です。



腹八分目を意識しよ  
う。間食のスナック菓子にも注意。



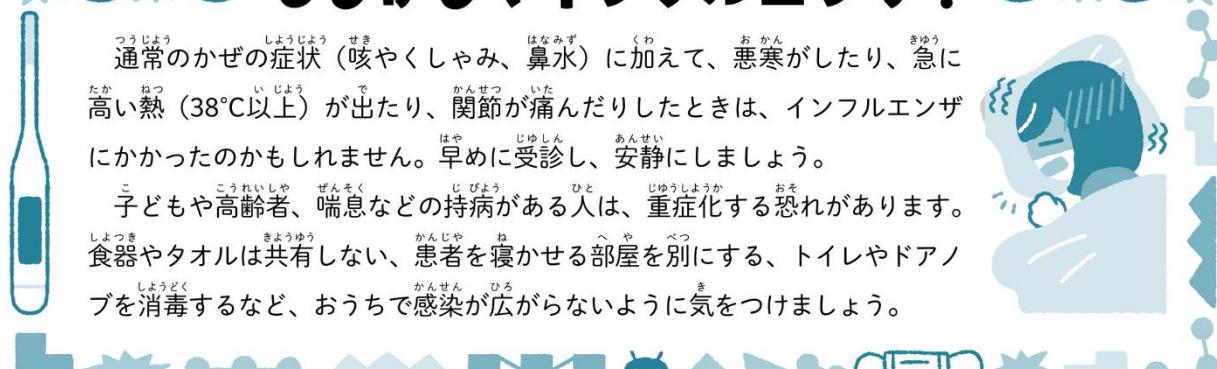
少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を見つけて使おう。



## もしかしてインフルエンザ？



## 12月の目標

保健目標	・めんえき力を高めよう ・こまめに換気をしよう
安全目標	・安全な遊びの工夫をしよう

## 冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行っているときは、マスクをつける



A1 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそでで口をおおう



②そのまま、くしゃみをする



③友だちにハンカチを借りる



A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。