

# ほけんだより

# 12月

令和7年12月  
コミュニティ・スクール  
上尾市立上尾小学校  
保健室

冬になり、寒い日が続き、空気も乾燥していますね。寒くてポケットに手を入れて歩いている人がいますが、転んだ時にとっさに手が出ず、大けがをする危険があります。登下校中は手袋をするなど、安全に、あたたかくして過ごせるといいですね。



## かんせんじょうじょうほう 感染症情報

インフルエンザ、マイコプラズマ感染症でお休みする人が続いています。引き続き、手洗い、マスク着用による咳工チケット、規則正しい生活などを心がけ、感染症対策をしましょう。また、家庭でも、検温や、顔色は悪くないか、食欲はどうか、いつもの元気はあるか…など健康観察をお願いします。体調がすぐれない場合は、無理して登校せず、家でゆっくり休養することも大切です。

## 冬も元気！健康に過ごすために、なにができるかな？

冬のひえに腹巻！



のものすいふん  
あたたかい飲み物で水分補給



ウイルスをやっつけよう！



あったかメニュー、いただきます！



からだうご  
体を動かすと、きもちがいいよ！



おふろにゆっくりつかろう



## ひとき スマホ、ゲーム、タブレット…おうちの人とルールは決めていますか？



先日、上尾中学校区小中合同学校保健委員会（ほんこうかいじょ）にて、教職員や保護者が、ICT機器の使用による健康への悪影響や、家庭でのルールづくりについて話し合ったり、講師の方のお話を聴いたりしました。スマホやゲームは楽しくて便利ですが、その反面、健康への被害や、トラブルの被害者・加害者になることがあるなど、気を付けなければいけないことがあります。ぜひ、家庭でのルールについて、今一度親子で話し合い、安心・安全に使用していくとよいです。