

※おうちのひとといっしょによみましょう

令和7年12月2日

12月号 保健室

上尾市立上平小学校

# ほけんだよい

12月になりました。もうすぐ冬休みで楽しいことがたくさんありますね。冬休み中楽しく過ごすために、生活リズムを崩さないよう早寝早起きを心がけましょう。手洗い、換気を行い、栄養、睡眠をしっかりと、コロナやインフルエンザにならないように十分注意して過ごしましょう。

## プール学習を安全に行うための約定



睡眠をたっぷり取って  
体調を整える。



朝ごはんを食べて、  
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして  
体の様子を確認する。

11月中旬から水泳学習が始まりました。毎週水曜日にありますが、3つの約束をしっかりと守って行くようにしましょう。また、プール内と外で寒暖差があるため、脱ぎ着できる服装で体温調節を上手に行って、髪の毛をしっかりと乾かして、体調を崩さないように十分に気をつけていきましょう。

## 引き続き、インフルエンザに気をつけましょう

11月は、上平小学校でもインフルエンザが流行し、100人以上がインフルエンザに罹りました。特に休み明け急にお休みが増えることが多かったです。平熱よりも少し高め、体調不良を訴える、元気がないなどいつもと様子が違ったら、学校をお休みするようにしてください。感染症拡大防止のためよろしくお願ひします。



12月の保健目標 冬を健康にすごそう

## 冬休みこんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないこと

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



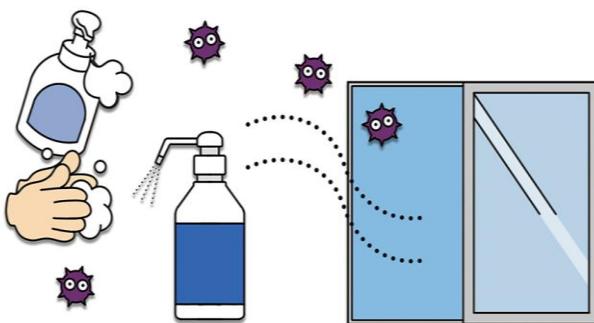
少しの時間もいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

## 手洗い・換気の徹底



北校舎の水道に泡せっけんを置きました。給食の時は、特に手を使って直接口に運ぶこともあるので、泡せっけんを使ってしっかり手洗いをしてから給食を食べるようしましょう。

教室の窓は、前と後ろの窓をこぶしくらいあけて、ドアも少し開けておくと空気の通り道ができます。休み時間は、窓を全部開けてしっかり換気をしましょう。

## 上平小むし歯ゼロまであと14人です！

11月にお手紙を出しましたが、治療は進んでいますか？冬休み中は治療のチャンスです。しっかり治療してピカピカの歯で3学期を迎いましょう。