



令和7年12月18日 長田小学校 保健室
ほけんだより 文責：内田春奈
12月の保健目標「手洗い・うがいをしよう」

あっという間に12月になり、もうすぐ冬休みが始まります。子どもたちの話題に、クリスマスのお話がでてくることが多くなり、子どもたちは冬休みが待ち遠しいようです。気温が下がり、空気が乾燥する冬。長崎県では、インフルエンザが流行しています。諫早市内でも、学級閉鎖、学年閉鎖をしている学校があります。乾燥対策として「加湿」がありますが、「水分補給」をこまめにすることで喉をうるおすことができます。

冬休みまでもう少し、最後まで元気に登校できるようにご家庭でも声掛けをよろしくお願いいたします。

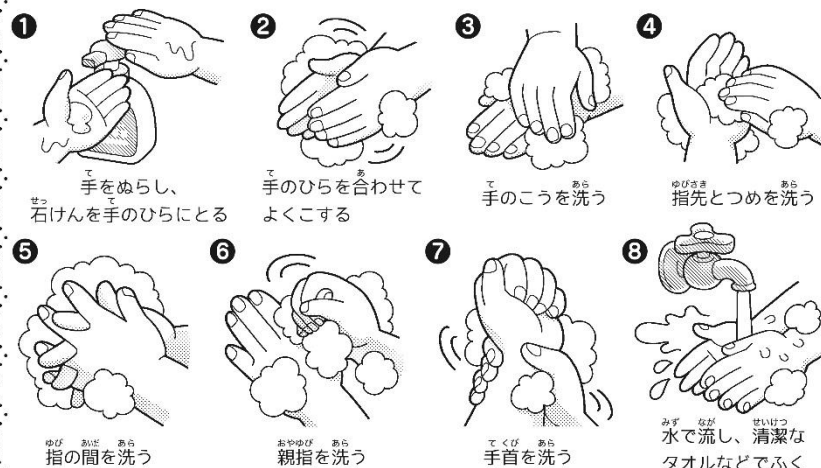
てあら い かんき
手洗い・うがい・換気をしよう。oO

保健委員会で給食時間に、手洗い、うがい、換気の呼びかけをしています。風邪やインフルエンザ、コロナウイルス感染症、ノロウイルスと感染症は様々ですが、感染症予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。

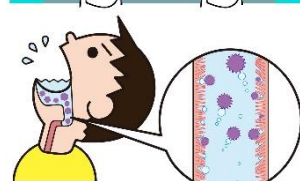
手洗いのポイント☆

手洗いをマスターしよう！

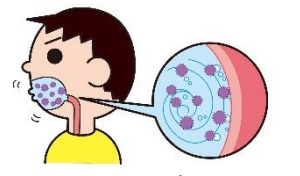
手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒などの予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。



うがいのポイント☆



がらがらうがい。oO



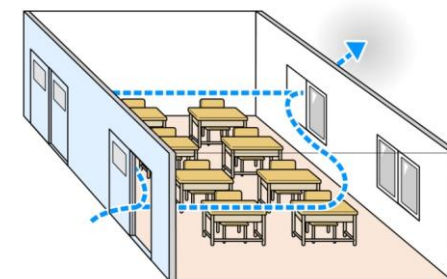
ぶくぶくうがい。oO

© 少年写真新聞社 2021

換気のポイント☆

教室や家の窓を開けるのが、いやだなあと思う人がいると思います。しかし、この寒い冬になると、インフルエンザだけではなく、いろいろなウイルスが流行しはじめます。

こまめにまどを開けて、空気の入れかえをしましょうね！



◎ 休み時間には必ず窓を開ける

◎ 対角線のまどを15センチ以上開ける

保健行事が盛りだくさんでした☆



保健集会～目を守るために～
えっほえっほ…のかけ声で目を守るための
ポイントを学びました。クイズ形式で
参加型の劇、大盛り上がりでした！



第2回小中合同学校保健安全委員会
メディア講演会を開催しました。

KARADA CONDITIONING「THANKS」
杉野伸治先生より…「生活習慣の重要性について」
たくさんの保護者の皆様にご参加いただき
ました。ありがとうございました。



～薬物乱用教室実施～
学校薬剤師 堀先生に薬物・酒・たばこのこと
について教えていただきました。
大人になってもたばこは吸わないようにしたい
という感想や、薬物は誘われても絶対に断る、
という感想が多くありました。

❄️ 楽しむためのあいことば ❄️

がんばる ための 合言葉

もうすぐ冬休み
思いっきり

ふくそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着を
しましょう。



ゆっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まらず湯船に
ゆっくりつかりましょう。

にっちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
適度に体を動かしましょう。



まずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。
学校がある日と同じ時間に
起きましょう。

けんこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目
を心がけましょう。



なんでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると
思わぬトラブルに。

いつも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。
清潔なハンカチもポケットに。



冬休みには、楽しい予定が
入っている人もいれば、勉強
をがんばる予定の人もいるか
もしれません。すべての基本
となるのは心身の健康です。

よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための
秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、
3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？
考えてから線をたどってね。

Aさん 休みの日も毎日 同じ時間に起きる	Bさん 朝はカーテンを開けず、 曇まてごろごろする	Cさん 毎日朝ごはんを しっかり食べている	Dさん 40℃位のぬるめのお湯につかる	Eさん 寝る1時間前に 甘いものを食べる	Fさん 寝る直前まで、 スマホやゲームをする
Dさん ぐっすり眠れているよ！ 体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。	Aさん ぐっすり眠れているよ！ 毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。	Bさん しっかり寝ていないよ 朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。	Fさん しっかり寝ていないよ スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。	Cさん ぐっすり眠れているよ！ 朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝って活動的になるよ。	Eさん しっかり寝ていないよ 寝る直前に食事をする、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。

新学期、元気に会いましょう♪

先に負けずに
新学期を
元気に
迎える
コツ！

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれませんが、冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう 早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。	適度に運動しよう 運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。
冬ならではの事故に気をつけよう ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。	体を温めよう 体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

見つけよう！
冬の楽しみ

寒くても外に出てみよう。
冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜柱
踏むとザクザク楽しい音が。
土の地面を歩いてみよう。

氷
寒い朝、水たまりやバケツの水が凍っているかも。

雪
雪を黒い画用紙などの上に置いてみよう。結晶が見えるよ。