



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っています。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ひいたします。

手洗い・うがい・換気をしよう。○○

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。

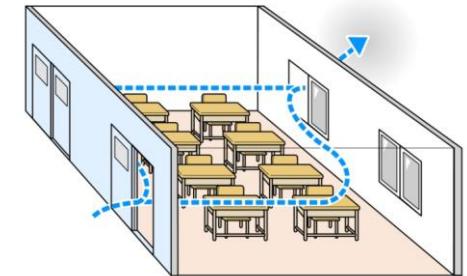
手洗いのポイント☆彡



うがいのポイント☆彡



かんき
換気のポイント☆彡
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！



◎ 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☆彡



ほけんじゅうかい
保健集会～目を守るために～
えっぽえっぽ…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♪

やくぶつらんようきょうしつじっし
～薬物乱用教室実施～
がくこうやくざいじ
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。
おとな
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。

たの ✿楽しむためのあいことば✿

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる♪ ための 合言葉

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。

ふゆやす
冬休みには、たの
いひと
よてい
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。

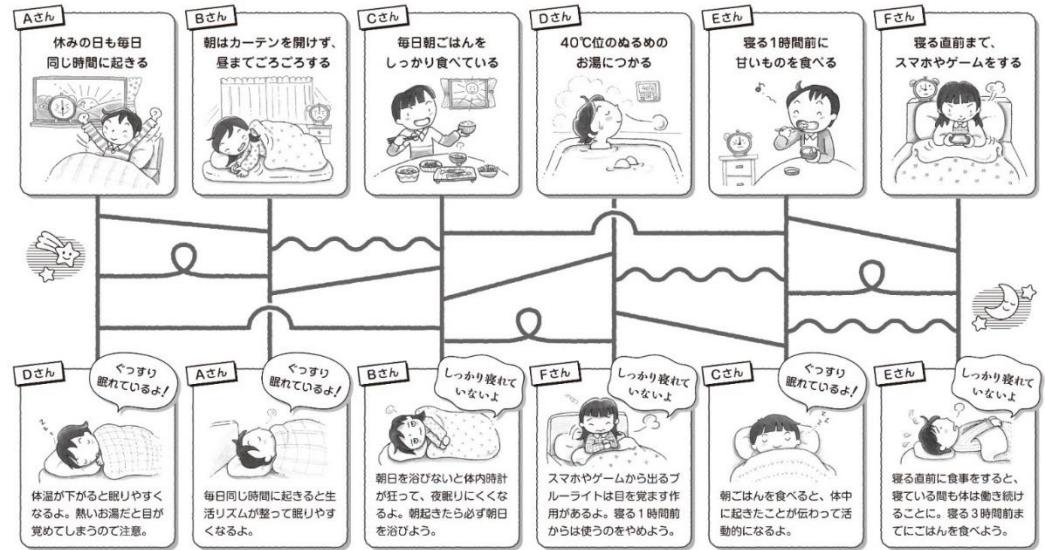


ねむ よく眠れるのは誰？

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。



新学期、元気に会いましょう♪

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
ません。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。



冬の楽しみ

