

# ほけんだより 冬休み号

2024. 12. 24

美園小学校 保健室

今年もあとわずかになりました。今年もすでに、インフルエンザが流行しています。寒くなると、空気も乾燥し、どうしても風邪をひきやすくなります。体調不良を訴え、お休みをする児童も多くなっています。

病気の予防は手洗い・うがいがもっとも大切です。こまめに、手洗い・うがいをしましょう。また、冬休みも、早寝早起きやバランスのよい食事、適切な睡眠を心がけ、病気に負けない体を作りましょう。



## ★サンタクロースのおとしもの★



あわてんぼうのサンタクロース。クリスマスのまえに、みんなが元気にすごすために大切な「ことば」をおとしちゃった！  
みんなで見つけてあげよう！

※おなじことばをつかっても大丈夫だよ！きみはいくつ見つけられるかな??

こたえはうしろにあるよ！



# げんき ふゆやすみを元気にすごそう！



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう

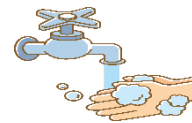
## ☆…☆ インフルエンザ・新型コロナウイルスを予防するために ☆…☆

### ①マスクを着用し、咳エチケットをする(咳やくしゃみを他の人に向けて発しない)

※ マスクをしていない場合は、ティッシュ・ハンカチ・袖等で口と鼻を覆って抑える

### ②こまめな手洗い・うがいと手指の消毒を行う

※ 石けんできれいに手をあらう。手洗いの後に消毒をおこなう



### ③適度な湿度(50～60%)を保持する

※ 加湿・換気を行い、湿度を50～60%に保つ



### ④体の抵抗力を高めるために、十分に休養をとりバランスのとれた食事をしっかり食べる

下記の症状があったら、なるべく病院を受診しましょう。



☐ 発熱

☐ 寒気

☐ 体がだるい

☐ 吐き気・嘔吐

☐ 呼吸器症状(のどの痛み・咳・鼻水)



## 保護者のかたへ：3学期の発育測定(身長・体重)のお知らせ

1月 8日(水) 5・6年生

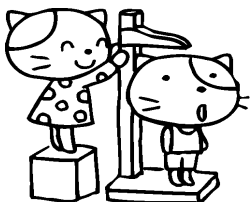
※服装 上：半袖シャツ

9日(木) 3・4年生

下：ハーフパンツ

10日(金) 1・2年生、特支

※女子で髪の長い人は、頭頂部で結わえないようにしてください。



サンタクイズのこたえ：はやねはやおき・てあらい・うがい・うんどう・はみがき・あさごはん