



# ほけんだより



令和6年12月20日  
おがのしょうがっこうほけんしつ  
小鹿野小学校保健室  
すずき  
鈴木

いよいよ、みなさんが楽しみにしている冬休みが始まります。寒い日でも体を動かし、生活のリズムを考えながら過ごしましょう。元気に新しい年のスタートができるよう、健康を意識した冬休みをすごしてください。

3学期の始業式に、元気いっぱい「おはようございます！」というあいさつをしてくれるみなさんに会えることを楽しみにしています。



## 感染症対策を続けましょう

換気をする理由：感染予防としてマスクの着用や消毒もすすめられていますが、実は換気をしていないと、他の人へ感染させてしまう可能性が約19倍にもなるという研究結果もあります。部屋の空気を上手に入れ換えて、換気を知識として身につけましょう。

### ① 窓を開けて

空気の通り道を作る

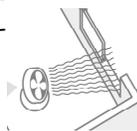
時々窓を開けるより、対角線上の窓を開けておいた方が効果的！



### ② 換気扇や扇風機を

うまくつかう

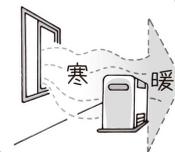
窓が一つしかない場合などは空気を外に連れ出すくうふうを。換気扇は急激な室温の低下も防げます



### ③ 床置き暖房器具は

窓の近くに設置する

窓から入ってくる冷たい空気もすぐ暖かくなります。



カーテンや燃えやすい物には気を付けましょう！

## 冬休みも元気にすごすには？



③ きくいな生活リズムにならないように早寝早起きをキープ



④ だんせす、休み中も手洗いがいをしっかりして自分を守ろう



⑤ ぐすき、見すきには要注意！！



⑥ ききらいせす、バランス良くなっても食べる



⑦ がこう！一本一本でいかに



# 2学期の保健室利用状況

(9/1~12/13まで)



けが  
426人

+

病気  
319人



+

その他  
70人

= 815人

けがでは、擦り傷や打撲が多く、病気では頭痛や腹痛が多かったです。急に寒くなったり、まだ暖かさを感じる日があったり、体調の変化と共に気持ちが落ち着かないこともあるようです。心とからだは繋がっています。向き合ってみましょう。

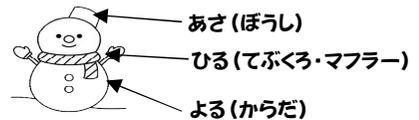


## 保健室からの宿題

宿題 ①

### はみがきカレンダー

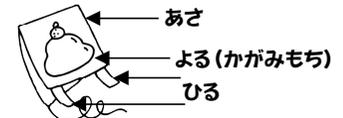
冬休み中も、はみがきカレンダーを実施します。  
毎日3回、しっかりと歯みがきをしましょう。  
提出は、1月8日(水)です。



宿題 ②

### けんこうかんり

冬休みを楽しい思い出にするために、早寝・早起きを続け、生活リズムを整えましょう。  
いつもと同じような時間ですごし、体を動かすことも心がけましょう。



宿題 ③

### 治療を済ませよう

治療の勧めをもらった人は、時間を取りやすい夏休み中に受診を済ませましょう。  
もう一度治療の勧めの用紙がほしい人は、保健室までもらいに来てください。



## 保護者の方へ

忙しい年の瀬となり、感染症等もより一層気にかけていただいている時期かと思えます。日頃より、お子様の体調管理や健康観察にご協力いただきありがとうございます。  
冬休み中に、病気や大きなケガがあった際は、学校へご連絡いただくようお願いいたします。  
また、体調の変化等で3学期以降の学校生活で配慮が必要になった場合など、お子様の健康面でご心配なことがありましたらご相談ください。  
よろしくお願いたします。

ちちぶぐんしない 秩父群市内でも、インフルエンザやマイコプラズマによる学年・学級閉鎖が立て続いています。  
 かねん がつきゆうへいさ た つづ がかぜ、インフルエンザなどの感染予防についてもう一度確認しましょう。

# ウイルスは

こんなところに...



ドアノブ

電気のスイッチ

階段の手すり

スマホの画面

パソコンのキーボード

など



## だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

# かぜをブロック

マスク

→

飛沫感染からブロック



カゼやインフルエンザに感染しているひとがせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

# かぜをブロック

手洗い

→

接触感染からブロック



みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたまの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

# かぜにまけない! 5つのポイント



かえってきたら、手洗いうがい



ぜんぶ残さず三食食べよう



よるは早めに布団へGO



ぼうえいせん! マスクを正しくつけよう



うんどうして強い体をつくろう