

ほけんだより



令和6年 12月号
穂積小 保健室

＜12月目標＞「かぜやインフルエンザの予防をしよう！」

12月が始まりました。毎日とても寒くなってきましたね。皆さん、かぜを引いたり、体調を崩したりしていませんか。寒いときは、暖かい服を着て、体を冷やさないようにしましょう。また、インフルエンザなどの感染性の病気も流行してきます。手洗い・うがいをていねいにし、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう！そしてもうすぐ冬休みです。冬休みも体調を整えて新しい年を元気に迎えましょう！！

12月行事予定

12/3(火)・・・持久走大会(全学年)
12/6(金)・・・学校保健委員会(5・6年生)

★学校保健委員会では、睡眠の大切さについて学びを深める予定です。

★12月には持久走大会がありますね。練習の成果を存分に発揮して、自分の目標が達成できるようにがんばってください！

かぜと インフルエンザ を予防する 生活習慣

ごはんをしっかり食べる



朝は早く起きる



夜は早くねる



うがい・手洗いをする

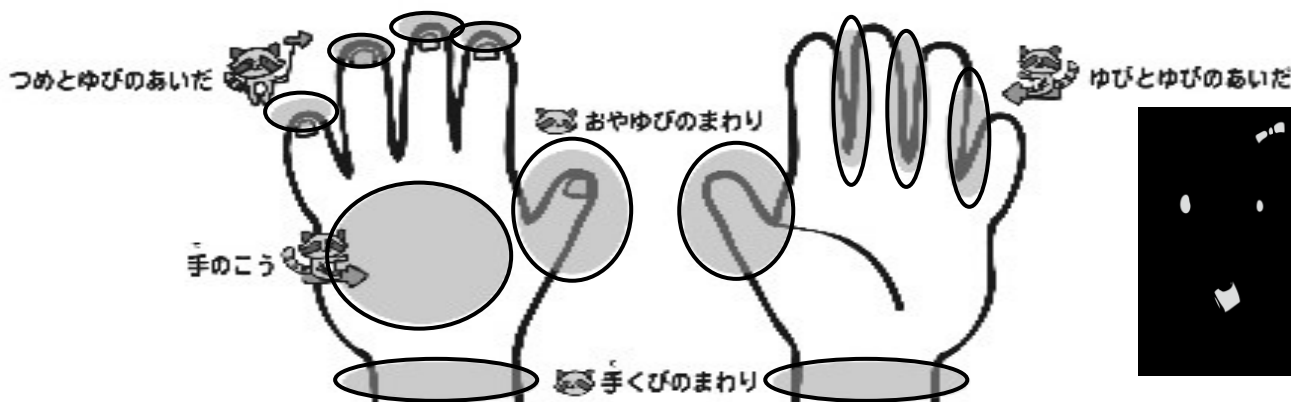


こまめに換気をする



洗い残しゼロで、いつでもピカピカきれいな手！！

感染症予防の基本は、ていねいな手洗いです。下の図のような、場所の洗い残しに気をつけて、ていねいに手をあらうようにしてみてください。30秒を目安に洗ってみるといいと思います。



インフルエンザはこうしてうつります

これからインフルエンザが、非常に流行する時期になってきます。どのように感染するかを知り、さらに予防を徹底していきましょう。

ひまつがんせん
飛沫感染

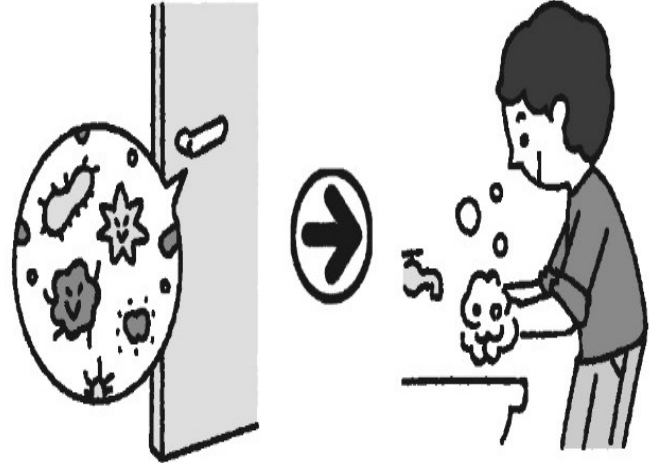
よぼう
予防するには

せっしよくがんせん
接触感染

よぼう
予防するには



せき
咳やくしゃみでとびちっ
た飛沫を吸い込む。
マスクや咳エチケット。
うつさないことも大事。



ものさわ
ウイルスのついた物を触っ
て手から口や鼻に入る。
手をよく洗ったり、アル
コールで手や指を消毒。

がっこうさいほけん てんじ ◎学校祭保健パネル展示◎



11月2日(土)に穂積小学校学校祭が開催されました。保健からは、美田地区の保健師さん、健康推進委員さんと協力をして、「心の天気」や「子どもロコモ」についてのパネルを展示しました。「心の天気」は、今の自分の気持ちを天気で表現しています。学校祭を楽しみにしていた子が多かったので、心の天気が晴れの子がたくさんいました。また、子どもロコモについては、パネルに書いてある体操を行っている子もたくさん見られました。今まで学校祭で飾ったパネルは、保健室に置いてあります。興味のある人は、いつでも見に来てくださいね。