

すくすくだよい



令和7年12月2日 大成小学校 保健室

冬も近づき、さらに朝晩の冷え込みが感じられるようになりましたね。今年も残すところあと1か月となりました。今年はどんな1年でしたか？よくなかったことを反省することも大切ですが、良かったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにできるといいですね。

12月の保健目標

冬を元気に過ごそう

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザなどの感染症が流行する時期です。自分もまわりも健康に過ごせるように、3つのポイントを意識して『10のアクション』をしましょう。

感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りをいつも以上に念入りにしていきましょう。

感 染 症 注 意 報
自分もまわりも

10 の アクション 過ごすための 健康に

10のアクション

1. ポイント★1 ウィルスを寄せ付けない

手洗い

感染源になるウィルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

2. ポイント★2 免疫力を高める

換気 マスク

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウィルスが体に入ってしまって外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

3. ポイント★3 うつらない・うつさない

密回避 体温 検査 休養

咳エチケット

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰で
しょうか？ 全員見つけましょう。

温まりにくいからね
服の上からだと
直接肌に貼っているよ。



熱いと感じたから、
勿体ないけどすぐに外したよ



パジャマに貼って寝ているよ。
温かくてよく眠れるよ



こたえ

Aさん
Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度（44~50°C）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

そのひと言、
チカラと刺さって
いませんが？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！ •

なんで
できないの？ •

やめて！ •

どうぞ
•

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな

12月・1月の保健配付物

- 冬休みはみがきカレンダー**

12月23日(火)配付
1月8日(木)提出
- 元気はつらつカード**

1月8日(木)配付
※9日(金)、13日(火)、14日(水)実施
1月15日(木)提出

3学期 身体計測の日程

1月 9日 (金)	か きん	ひまわり・6年生
1月 13日 (火)	か ねんせい	5年生
1月 14日 (水)	すい ねんせい	3年生・4年生①
1月 15日 (木)	もく ねんせい	2年生・4年生②
1月 19日 (月)	げつ ねんせい	1年生

体育着の準備をしておきましょう。