

すくすくだより



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。今年はどうな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

健康に

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

ポイント2

換気

免疫力を高める

ポイント3

食事

うつらない・うつさない

睡眠

マスク

咳エチケット

運動

検温

休息

カイロ は ^{ただ}正しく ^{つか}使おう

カイロを^{ただ}正しく^{つか}使えていない人は^{ひと}誰で^{だれ}
しょうか？ ^{ぜんいん}全員^み見つけましょう。

Aさん

直接肌に貼っているよ。
 服の上からだとなんか温まりにくいからね



Bさん

熱いと感じたから、
勿体ないけどすぐに外したよ



Cさん

。パジャマに貼はって寝ねているよ。
温あたたかくてよく眠ねれるよ



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（44～50℃）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、温かく過ごしましょう。

そのひと言、
千針と刺さって
いませんか？



伝え方^{たてかた}ひとつで相手^{あいて}の気持ち^{きもち}は変わ^かります。相手^{あいて}を傷^{きず}つける「ちくちく言葉^{ことば}」ではなく、相手^{あいて}を思^{おも}いやった「ふわふわ言葉^{ことば}」を使^{つか}いませ^んか。言^いいか^えた言^{こと}ば^ばを探^{さが}して線^{せん}で結^{むす}んでみて^みてください。

うるさい！ ・

なんで
できないの？

やめて!

• **という**

- こうしてくれると
うれしいな

- ちょっととお通してくれる？

- どうしたら
できるかな？

● ^{ちい}小さい^{こえ}声に
してほしいな

624>2782C99212

答え：うるさい！⇒小さい声にしてほしいな
 なんてできないの？⇒どうしたらできるかな？ やめて！⇒こうしてくれるとうれしいな

12月・1月の保健配付物

- ^{ふゆやす}冬休みはみがきカレンダー

1 ^{がつ}2月^{にち}23日(火)^か_{はいふ}配付

1月8日(木) 提出

- ^{げんき}元氣はつらつカード

1月 8日 (木) 配信

※9日^か(^{きん}金)、13日^{にち}(^か火)、14日^か(^{すい}水) ^{じっし}実施

が につ もく ていしゅつ
1 月 1 5 日 (木) 提出

がっき 3学期 身体計測の日程

1月9日(金) ひまわり・6年生

1月13日(火) 5年生

1月14日(水) 3年生・4年生①

1月15日(木) 2年生・4年生②

が ち げ ねんせい
1 月 19 日 (月) 1 年生

たいいく ぎ じゅんび
体育着の準備をしておきましょう。