

ほけんだより12月

令和7年12月1日
小平市立上宿小学校
保健室

2学期も残りわずかとなりました。冬とは思えない陽気なお天気かと思ったら、冬らしい冷え込む日もあり、寒暖差で体調を崩しやすくなっています。

気持ちよく2026年を迎えるよう、身の回りの大掃除はもちろん、やらなくてはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えるようにしましょう。

12月の保健目標：感染症を予防しよう

冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行っているときは、マスクをつける



A1 全部

①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそでで口をおおう



②そのまま、くしゃみをする



③友だちにハンカチを借りる



A2

正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

上宿小学校 感染症情報



※発症日でカウント

	10月	11月
インフルエンザ	75人	12人
新型コロナウイルス感染症	1人	0人
マイコプラズマ感染症	1人	0人
溶連菌感染症	0人	1人

全国的にもインフルエンザが猛威をふるっています。病院を受診され、感染症の診断が出た場合には、学校までご連絡ください。インフルエンザだった場合は、A型かB型かもご報告ください。また、感染拡大防止のため、朝の健康観察に努めていただき、いつもと違う様子があるようでしたら無理な登校は控えていただきますようお願いいたします。冬休み中にも感染症にかかった場合は、3学期が始まりましたらお知らせください。

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を使おう。



9月1日～11月28日

	9月	10月	11月
けが（すりきず・打撲等）	96人	88人	82人
病気（頭痛・腹痛等）	61人	79人	36人

冬休みも元気に安全に過ごしましょう！