

2025  
12月



唐津市立鏡山小学校  
保健室

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがやってきました。現在、鏡山小学校ではインフルエンザはまだ数名ですが、体調を崩す人が少しずつ増えてきました。感染症予防の方法はいつもと同じです！手洗い・うがいをいつもより念入りに、そして規則正しい生活を送って、残り少ない2学期を元気に過ごしましょう。



## 感染症注意報

### ポイント1

#### ウイルスをよせつけない

感染源になるウイ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付いたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すアクションを！

自分も周りも健康に過ごすための

## 10のアクション

### ポイント2

#### 免疫力を高める

もともとみんなに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

### ポイント3

#### 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。



## ～防煙・薬物乱用防止教室～



12月9日(火)に、6年生を対象に防煙・薬物乱用防止教室がありました。

防煙教室では学校薬剤師の亀山先生、薬物乱用防止教室では佐賀県薬剤師会から川副先生を迎え、たばこや薬物の恐ろしさ、身近に潜む危険や誘われた時の断り方などについて考えました。



保護者の方へ (今年度の健康診断における受診票の回収状況です( R7.11月末時点 ) )

視力 眼科 約 **3** 割の人が受診が済んでいるようです。

歯科 耳鼻科 約 **4** 割の人が受診が済んでいるようです。

聴力 内科 今回受診票を受け取られて、御家庭でも気になる様子がある場合は早めの受診をお勧めします。

冬休みのうちに早めの受診をお願いいたします。



### 保健室日記

けがをしたとき、  
自分でできる手当があります。

保健室への来室で一番多いけがは『擦り傷』。外で転んだとき、よく砂がついたまま来室する人が多いのですが、最近は「自分で洗ってから来室した!」と、水道で洗ってから保健室に来室する人が増えてきました。擦り傷ができたとき、まずすることは水道水でしっかり洗うこと。これは自分でできる手当の一つです♪正しい手当の方法を知って、学校に限らず自分で手当ができる鏡っ子が増えると嬉しいです。



ふゆやすみを  
合言葉に元気に過ごそう!



フルーツや野菜を食べて、  
かぜに負けない体をつくろう!

ゆらわくに負けず、規則  
正しい生活を心掛けよう!

やりすぎ注意!スマホや  
ゲームは時間を決めてしよう!

さいみん時間をたっぷり  
取ろう!

みんなで笑って♪  
よいお年を♪

