



令和7年12月9日
鬼塚小学校保健室

12月に入ってからぐっと冷え込んできました。いよいよ冬本番ですね。
2学期も残り少なくなりました。みなさんにとってどんな2学期でしたか？ふりかえてみてください。
はじめのうちは暑さにまけず、そして今は寒さにまけず、元気にすごせましたか？
もうすぐ冬休み、生活リズムに気をつけて楽しい冬休みにしてください。



12月の保健目標 体力をつけよう

運動・栄養・睡眠のバランスはとれていますか？寒いと、外で遊ぶのもおっくうになります。

でも、マラソンタイムも始まっています。11月から取り組んでいるなわとびを続けるのもいいですね。天気の良い日は外で体を動かしましょう。そうするとおなかのすいてごはんもおいしくなり、夜もぐっすり眠れます。早寝、早起き、しっかり食事がとれる、理想の生活リズムが身につきます。今流行しているインフルエンザを予防するためにも、生活リズムをととのえ、体力をつけましょう。

運動



栄養



睡眠



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感染症が流行しているときは、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 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

保護者のみなさまへ

鬼塚小学校では現在、インフルエンザが流行しています。ご家庭でも、お子さんへ、手洗い、マスクの着用、十分な睡眠など予防の呼びかけをお願いします。

また、感染症が流行している時期は、お子さんが学校で体調が悪くなられた場合、早めにご連絡をしています。発熱はなくても早退のご相談をすることがあります。ご了承ください。



冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する
(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

● 電源を切る時間帯を具体的に決める
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

● 手元に置かないようにする
(視界に入らないようにする)

● SNSなどの通知をオフにする

● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

A central illustration of a girl with her arms raised, surrounded by various digital devices like a smartphone, a tablet, and a game console. A clock is also present. Speech bubbles with the words 'stay' and 'off!' are shown.