

おうちのひとと一緒に読みましょう！

ほけんだより 12月

令和6年12月18日(水) 熊野第三小学校

今年も残すところ10日余りとなりました。この一年、みなさんの心と体の調子はどうでしたか？健康に過ごせたところを振り返って、次の年をさらに元気に過ごすためのヒントにしてくださいね。



たつし 辰年から みのし 巳年へ

冬至の日(今年は12月21日)にゆずをうかべてお風呂に入ると、かぜをひかないと言われています。

これから、本格的に寒くなってきます。温かいお風呂にゆっくりつかるなど、感染症対策も本格的にしましょう！



広島県 インフルエンザ注意報 発令中(12月5日~) 町内の小中学校でも、インフルエンザにかかって学校をお休みする人が増えてきました。毎年、冬休み明けから感染症にかかる人が増えてきます。これらの病気の原因はウイルスや細菌です。ウイルスや細菌はとても小さく、目には見えません。いつどこで体に入るのか分からないので、日頃からウイルスや細菌を「体に入れない」「戦う力をつける」ことが大切です！

5つのステップで 流行を防ぎましょう！

かんせんしょう 感染症

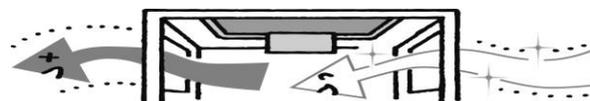
5 マスクを じょうずにつかう



インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症 感染性胃腸炎 溶連菌感染症 マイコプラズマ感染症 など

4 いえ 家や教室の かんき 換気をする

空気の入り口と出口をつくりましょう！



ウイルス・細菌を体に入れない

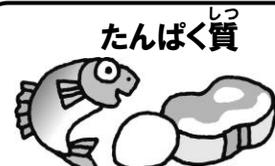
- ① 洗い流す (手洗い・うがい)
- ② おいはらう(換気)
- ③ まきちらさない(マスク)

3 て 手洗い・うがいを こまめにする



かぞく 家族や学校の みんなで協力 しましょう！

2 えいようを しっかりとる



野菜をたくさん 食べることが大切です！

ウイルス・細菌と戦う力をつける



1 せいかつ 生活リズムを ととのえる



ふゆやす はじ ～冬休みが始まります～

冬休みは、楽しい行事がたくさんありますね。この時期は、つい食べすぎたり、夜ふかししたりしてしまいがちですが、普段の生活リズムをくずさないように気を付けて、元気に過ごしましょう。



歯みがきカレンダーに取り組みましょう！

テレビやゲームは時間を決めてしましょう。

朝ごはんは必ず食べましょう！

食べたら、必ず歯をみがきましょう！

ストップ9(夜9時以降通信をしない)を意識して過ごしましょう。

外に出て、元気に体を動かしましょう！

感染症予防！外から帰ったら手洗い・うがいを必ずしましょう！

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。

危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る

夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう

食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。 30cm以上	使う時間を決めましょう。 連続で使うのは、1時間以内に	長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。 カチコチ
使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。 30分	ねる前の1時間は使わないようにしましょう。 寝る前	そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。 はい！

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう！



答えは、中校舎1階渡り廊下の掲示板上にあります。