



ほけんだより12月



れいわ ねん がつ にち もく
令和7年12月18日(木) 熊野第三小学校

ひろしまけん
広島県

11/27～

インフルエンザ警報発令中！

ほんこう がつ ちゅうじゅん
本校では、11月の中旬からインフルエンザが流行し、閉鎖をした学年が
ありました。12月になってから落ち着いていましたが、今週に入ってから再
び増え始め、学級閉鎖をしたクラスがありました。町内の小中学校でもイン
フルエンザが流行しています。体がいつもと違うと感じたら、無理をせずに早
めに休養をとりましょう。*現在はインフルエンザA型が主流です。

保健室から見た 熊三小のインフルエンザの様子

きゅう からだ
急に体がだる
くなり、頭が痛く
なって熱を出す人
が多いです。

からだ さむ
「体が寒い」「体が痛
い」「筋肉痛？」と思って
体温を測ったら、熱が出て
いる人もいます。

さいしょ けんさ いんせい
最初の検査は陰性で、熱
が下がらず再び病院で
受診して、陽性の反応が出
た人もいます。

いた
のどの痛みの
後、咳が数日間続
く人が多くみら
れます。



いがい
インフルエンザ以外の
かんせんしょう ほうこく
感染症の報告もみられ
ます。(コロナ・溶連菌・
マイコプラズマなど)

とき ～こんな時はマスクをしましょう～

びょうき よほうのた
めに、マスクを
すると効果があ
ります！

- 咳が出ているとき
- のどが痛いとき
- 熱っぽいとき
- 病みあがりのとき



かぜ・インフルエンザ・
コロナウイルスは…

- ・おしゃべりで1メートル
- ・咳で3メートル
- ・くしゃみで5メートル

飛びます。

ランドセルの中にマスクの予備
を入れているか確認しておきま
しょう。

ふゆやす ～冬休みが始まります～

ふゆやす たの ぎょうじ じき
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
つい食べすぎたり、夜ふかしたりしてしまいがちですが、普段の
せいかつ き ふだん げんき す
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。



テレビやゲームは
じかん き 時間を決めてしま
う。



あさ かなら た は
朝ごはんは必ず食
べましょう！



た かなら は
食べたら、必ず歯
をみがきましょう！



ナイン よる
ストップ9（夜9
じ いこう つうしん
時以降 通信をしな
い）を意識して過ご
しましょう。



そと で げんき
外に出て、元気に
からだ うご 体を動かしましょ
う！



かんせんしよう よほう そと
感染症予防！外か
かえ てあら
ら帰ったら手洗い・う
かなら
がいを必ずしましょ
う！

は
歯みがき力／ダードに取り組みましょう！

かいてき しつないかんきょう ととの
「懐適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

しつおん ぜんご たも
室温を20°C前後に保つ



へや なか すこ さむ かん
部屋の中でも、少し寒く感
じるようなら上着やひざか
けなどで調整を。

じかん かい かんき
1時間に1回は換気をする



に さん か たん そ
二酸化炭素やウイルスなど
が溜まった空気を、新鮮な
空気に入れ替える。

くうき かんそう ふせ
空気の乾燥を防ぐ



かしつき つか ちか
加湿器を使ったり、近くに
ぬれタオルを干したりして
部屋の湿度を保つ。

ほけん ちょうかい ようす すこやか(保健)朝会の様子

11月25日(火)、先生たちによる劇「くまさん健康チャレンジャー」の動画を視聴しました。

ここは熊野第三小学校3年3組です。くまさん君とくまみみちゃんの学校生活をのぞいてみましょう!

明るくしっかり者!
クラスのお世話をよくしています。



よく食べ・よく遊び・よく寝ています。
学校大好きです。

1はめん

タブレットをずっとしていて、自を休めないくまさん君のところに、『自の体操をするんジャー』が登場してきました。



「今度から、メディア機器を30分使ったら自を休めるだけでなく、くまさん自の体操をして自の筋肉の疲れをとります!」と誓ったくまさん君でした。

2はめん

大休憩の時間、外が塞くて遊びに行きたがらないくまさん君のところに、『外で遊ぶんジャー』が登場してきました。



「外で遊ぶと体に良いことがいっぱいあるから、塞くても外で元気よく遊びます。熊三エクササイズも頑張ります!」と誓ったくまさん君でした。

3はめん

外遊びの後、手洗いをせずに教室へ入ろうとするくまさん君のところに、『手をしっかり洗うんジャー』が登場してきました。



手をしっかり洗うんジャー



くまさん小のみんなも石けんをつけてしっかり手をあらいましょう！

「外から帰った後、トイレの後、給食の前、掃除の後などは、あわあわ手洗いのうたの洗い方で石けんをつけて手を洗います！」と誓ったくまさん君でした。

4はめん

給食はいつも完食！食べた後、歯磨きをしないくまさん君のところに、『歯を磨くんジャー』が登場してきました。



歯を磨くんジャー



きゅうしょくのあとはていねいにはみがこうぜ！

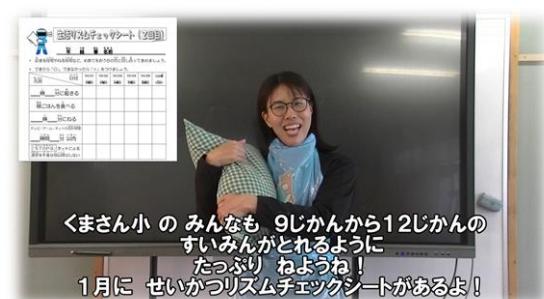
「歯磨きは、むし歯や病気の予防になるんだね。給食の後は“くまさんはみがきたい”の曲に合わせて歯磨きを頑張ります！」と誓ったくまさん君でした。

5はめん

昨日、遅くまでゲームをしていて、睡眠不足のくまさん君！授業中、居眠りをしているところに、『たっぷり寝るんジャー』の登場です。



たっぷり寝るんジャー



くまさん小のみんなも9じかんから12じかんのすいみんがとれるようにたっぷりねようね！1月にせいかつリズムチェックシートがあるよ！

「今度から、睡眠不足にならないように、夜は9時に寝て、朝は6時30分に起きるように頑張ります！」と誓ったくまさん君。「ファイト！！」とくまみみちゃんが激励していました。

