



ほけんだより12月



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！

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

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。

「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。

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。

のどの痛みの後、咳が数日間続く人が多くみられます。



インフルエンザ以外の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)

～ こんな時はマスクをしましょう ～

病気の予防のために、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おくか確認しておきましょう。

ふゆやす はじ ～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
た べす ぎたり、よ ふかししたりしてしまいがちですが、ふだん
せいかつ 生活をくずさないように気を付けて、げんき す
元気に過ごしましょう。



テレビやゲームは
じかん き
時間を決めてしまし
よう。



あさ かなら た
朝ごはんは必ず食
べましょう！



た かなら は
食べたなら、必ず歯
をみがきましょう！

は
歯みがきカレンダーに取り組みましょう！



ナイン よる
ストップ 9（夜 9
じ いこう とうしん
時以降通信をしな
い）を意識して過
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！



かんせんしょう よぼう そと
感染症予防！外か
かえ ら帰ったら手洗い・う
がい かなら
がいを必ずしましょ
う！

かいてき しつないかんきょう ととの げんこうてき す
「快適な」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℃前後に保つ



へや なか すこ さいむ 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
空気と入れ替える。

くうき かんそう ふせ
空気の乾燥を防ぐ



かじつき 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。

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のをぞいてみましょう！

あか
明るくしっかり者！
クラスのお世話をよくしています。



「くまみみ」ちゃん

「くまさん」くん

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、目を休めない くまさん君のところに、『目の体操をするんジャー』が登場してきました。



目の体操をするんジャー



くまさん小のみんなも目のたいそうがんばろうね！

「今度から、メディア機器を30分使ったら目を休めるだけでなく、くまさん目の体操をして目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、外が寒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。



外で遊ぶんジャー



外であそべないときは熊三(くまさん)エクササイズをするのいいね！

「外で遊ぶと体に良いことがいっぱいあるから、寒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

そとあそびの後、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 はをみがこうぜ！

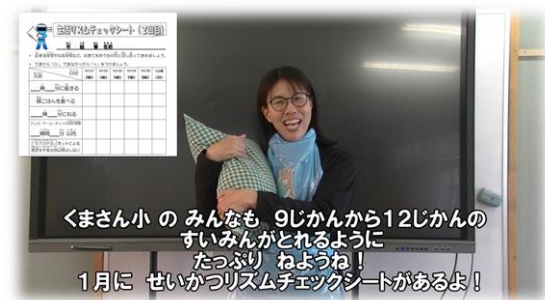
「歯磨きは、むし歯や病気の予防になるんだね。給食の後は“くまさんはみがきたい”の曲に合わせて歯磨きを頑張ります！」と誓った くまさん君でした。

5はめん

昨晚、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。

