

ほけんだより



令和7年12月1日
渋谷区立笹塚小学校
学 校 長
養 護 教 諭

いよいよ年の瀬となり、令和7年もあと1か月で終わろうとしています。今年は10月まで厳しい暑さが続いたかと思えば、秋を通り越し、一気に冬の寒さがやってきました。朝晩の冷え込みと昼間の暖かさの差に体調を崩しやすい時期でもあります。上着を脱ぎ着して、子供が自分で体温調整できるよう声をかけています。

また、年明けに「生活リズムチェック」週間がありますので、早寝早起きの習慣が乱れていないか見直してみるのも良いと思います。



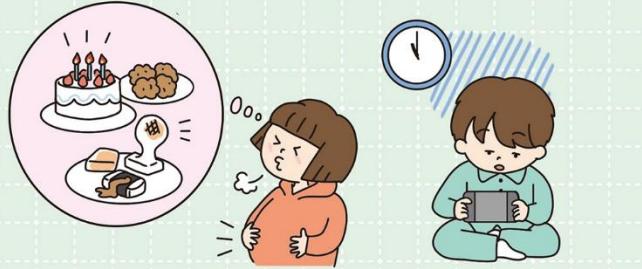
12がつのほけんもくひょう うがい、手洗い、換気をしよう

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感染症が流行っているときは、マスクをかける

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ハンカチか上げ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。