

# ほけんたっぷり12月



令和7年12月22日  
北九州市立今町小学校  
保健室 No. 10

あす こ う き せ ん は ん  
明日で後期前半が、あと9日で2025年が終わろうとしています。後期  
ぜんはん お こ の か  
前半が終わると、みなさんが楽しめている冬休みや、年越し、お正月  
たの たの ふ ゆ や す と し こ し ょ う が つ  
などの楽しい行事が続きますね。楽しいことばかりに気をとられてしまい、  
よ る お そ お た す ひ つ づ た い ち ょ う く ず  
夜遅くまで起きていたり、食べ過ぎたりする日が続くことは、体調を崩す  
げんいん ふ ゆ や す げ ん き た の す  
原因になることもあります。冬休みも元気に楽しく過ごすことができるよ  
うに、規則正しい生活をしましょう！



ふ ゆ や す み を  
あい こと ば  
合言葉に、  
元気に過ごそう！



- ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
- ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
- す すいみん時間はたっぷり取ろう
- み みんなで笑って、よいお年を

じ ゆ う じ か な ふ ふ ゆ や す い ジ ょ よ  
自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマートフォンをはじめとしたデジタル機器を  
ち ょ う じ か ん つ か ひ と お お い し き き よ り  
長時間使ってしまう人が多くなります。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離をおいて  
こ こ ろ か ら だ つ か き き い し き て き き よ り  
心と体の疲れやストレスを減らす「デジタルデトックス」にチャレンジしてみませんか？  
ね ん ま つ ね ん し ば ん ぐ ゆ き き つ か じ か ん  
年末年始はおもしろいテレビ番組がたくさんあるので、いきなりデジタル機器を使う時間を  
ゼ ロ に す る の は 難 し い こ と だ と 思 い ます。そ こ で、下 の イ ラ ス ト の よ う な 工 夫 や ル ル を 取 り 入  
す こ れ て、少 し で も デ ジ タ ル 機 器 を 使 う 時 間 を 減 ら し て み ま し ょ う！

①つかうばしょをきめる！  
(リビングだけOK, しんしつはNO!)



②でんげんをきるじかんをきめる！  
(よる9じはおやすみ！)



③SNSのつうちをOFFにする！  
(しづかなじかんをつくる！)



④ほかのすきなことをする！  
(ほんをよむ, からだをうごかす！)



# 感染症注意報

自分も  
まわりも

## 10のアクション

過ごすための  
健康に



### ポイント★1



#### ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。  
空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に付いたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いなどで洗い流すなどのアクションを。



#### 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

### ポイント★2

#### うつらない・ うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

感染症予防の啓発として、12月9日(火)の給食時間に、動画を放映しました。感染経路(①空気感染、②飛沫感染、③接触感染)や、感染を防ぐための10のやくそくを確認しました。



9月以降、多くの学校がインフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖をしていました。けれど、今町小学校では、みなさんの協力のおかげで、感染拡大せず、学級閉鎖もすることなく、後期前半を終えることができそうです。冬休み中も感染症に気をつけて過ごしてくださいね！