

ほけんだより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

あすこうきぜんはんここのかねんおこうき
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
前半が終わると、みなさんが楽しみにしている冬休みや、年越し、お正月
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
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
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

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



じゆうじかんふふゆやす
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
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
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み
年末年始は面白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
ゼロむすかおもおもしたくふう
0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ールを取り入
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!)



③ SNSのつうちをOFFにする！
(しずかなじかんをつくる!)



④ ほかの好きなことをする！
(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



手洗い

ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

かんせんげん 感染源になるウイルスなどは目にみえません。くうき 空気中に漂っていたり、きづかないうちに手に ついたりしています。かんき 換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



換気



マスク



ポイント2

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た外に追い出したりやつけたたりしてくれます。



食事



睡眠



運動

ポイント3

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。



密回避



咳エチケット



検温



休養

かんせんしょうぼう 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。かんせんけいろ 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、いままちしょうがっこう 今町小学校では、みなさんの協力のおかげで、かんせんかくだい 感染拡大せず、学級閉鎖もすることなく、こうき 後半を終えることができそうです。ふゆやす 冬休み中も感染症に気をつけて過ごしてくださいね!