

ほけんだより



上尾市立芝川小学校
令和7年12月
(冬休み直前号)



HPはこちらの
QRコードから

いちねん お ちか
一年の終わりが近づいてきました。この一年、大きなけがや病気をせずに、
げんき す
元気に過ごすことができましたか？ 冬休みはお出かけする機会も増えると思
ふゆやす で きかい ふ おも
いますが、感染症対策をしっかりと、体調をくずさないように気をつけて過
ごしてくださいね。



★★わすれないで「せきエチケット」！★★

せき・くしゃみがでるとき	<ul style="list-style-type: none"> ●マスクをつける ●ティッシュやハンカチを忘れずに持ち歩く
せき・くしゃみがでそうになったら	<ul style="list-style-type: none"> ●口と鼻をおおう ●近くに人から顔をそむける
せき・くしゃみをしたあとは	<ul style="list-style-type: none"> ●使ったティッシュは、ゴミ箱にいれる ●必ず手を洗う

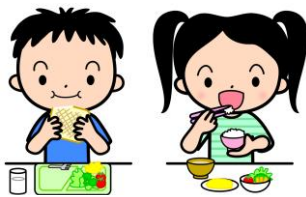


いよいよ冬休み！ 規則正しく生活しましょう！

☆はやね・はやおきを
しょう



さんしょく た
☆三食きちんと食べよう



しょくご
☆食後はきちんと
は
歯みがきをしょう



☆てあらひ・うがいを
しょう



うんどう てつだ
☆運動・お手伝いで
からだ うご
体を動かそう



じかん
☆テレビやゲームの時間を
き
決めよう



ひと やくそく
おうちの人との約束
じかん い
一日()時間以内

☆おうちの人と時間を決めよう！

ふゆやす けんこう ひょう
冬休み健康チェック表をくばります。

せいかつ
生活リズムをくずさないように気をつけて過ごし、
ふゆやす げんき す
冬休みを元気に過ごしてください。また3学期、元気に
あ
会いましょう！

メディアは置いて 外で遊ぼう





2学期の保健室来室状況は…

(12月17日現在)

●病気…289人



●けが…465人



病気では、休み明けの月曜日に体調を悪くして保健室へ来室した人が多くみられました。

けがでは、すりきずや打撲が多く、ちょっと気をつければ防げたけが多かったです。

2026年は元気に過ごせるといいですね！



『アイリスホットライン』についてのお知らせがとどきました。おうちの方といっしょによんでください。

あなたのたいせつなからだところをまもろう！

～ おねがい、してもらいたいこと ～

- あなたのからだは ぜんぶたいせつだよ
- とくに パンツのなか みずぎで かかれているところは ほかのひとに ぜったいに みせたり さわらせたりしたら だめだよ！ くちも さわらせないでね！
- もしも みられたり さわられたり へんなことをされて あなたが いやだな へんだな きもちわるいな とおもったら あなたのはなしをきいてくれる あんしんできる おとなに おしえてね！



アイリスホットライン「コバトン」『さいたま市』

- 保護者（信頼できる大人）の方へ -

アイリスホットライン は、性暴力被害に遭われた方を サポート します

- 性暴力・性犯罪被害に関する相談の約1割が、幼いこどもたち（年少者）が被害に遭ったものです
- 被害に遭われた方は、女性だけではなく 男性も被害に遭われています
- 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お子様が「嫌だな、変だな」と感じる出来事があったら、すぐに教えてもらえるよう伝えてください
- 性暴力等被害専用の相談電話「アイリスホットライン」まで、ご相談ください

性暴力に遭った…あなたは悪くありません
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

性暴力被害相談電話
(アイリスホットライン)

0120-31-8341
048-839-8341
#8891

24時間
365日
受付中

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく踏みにじる重大な人権侵害です

支援内容はこちらから ▶

問合せ 埼玉県防犯・交通安全課(分室) 048-710-5036

性暴力に遭った…あなたは悪くありません
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

性暴力被害相談電話
(アイリスホットライン)

0120-31-8341
048-839-8341
#8891

24時間
365日
受付中

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく踏みにじる重大な人権侵害です

支援内容はこちらから ▶

問合せ 埼玉県防犯・交通安全課(分室) 048-710-5036

相談無料

Web (メール) 相談

オンライン
(Zoom) 相談

