



ほけんだより12月



大石小学校
令和7年12月



もうすぐ待ちに待った冬休み。かぜやインフルエンザにかかりやすい季節ですが、積極的に外で体を動かしましょう。体も温まり、病気に負けない体づくりができます。



今年はインフルエンザの流行が早く、感染力が強いです。大石小学校では、11月が感染者が最も多く、まだ流行が続いています。感染しないためには、手洗い・うがい、マスクの着用、規則正しい生活が大切です。



インフルエンザの特徴

のどの痛み 高熱(38℃以上) 悪寒 関節痛
頭痛などが主な症状
咳やくしゃみのしぶき(飛沫感染)や、それらをさわることで感染(接触感染)します。

予防方法

手洗い うがい マスク 換気、規則正しい生活など。
予防接種も効果的です。

出席停止期間

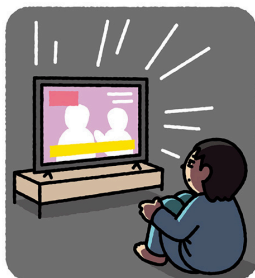
発症して5日が経過し、かつ解熱してから2日が経過するまで

いつ検査をうければいいの？

インフルエンザの抗原検査は発熱(37.5℃以上)してから12~24時間後に受けるとより正確に結果が出ると言われています。検査が陰性でも、体調がよくない場合は、無理をせずゆっくり休みましょう。
※抗原検査は100%の精度ではありません。

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

スマホの見過ぎ

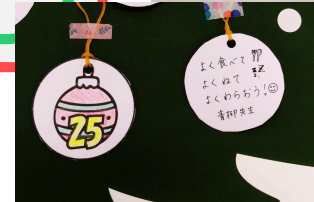


動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

児童保健委員会の活動

健康アドベントカレンダー

大石小のみなさんが冬を元気に過ごすための
メッセージを考えました。
クリスマスのオーナメントをめくると、
メッセージが書かれています。



会議室前に掲示しているので、
見に来てください

冬のけがに注意！

寒い季節に体が縮こまっていると思われぬ
けがをしまいます。また、足元が凍って
いる時は、すべて転ぶ危険もあります。

①準備運動をしよう！

寒くなると筋肉が硬くなりやすく、
とっさの動きが取れません。体育の授
業はもちろん、休み時間で体を動かす
前には準備運動をしましょう。



けがを防ぐには・・・

②姿勢を正そう！

寒くてポケットに手を入れたまま
の人をよく見かけます。しかし、転
んだときに手が突けません。手ぶくろ
の着用がおすすめです。



③服装に気を付けよう！

冬になると厚手の服装が多くなりがちで
動きづらくなります。
体を動かすときには、一枚脱ぐなどして、
薄着になりましょう。

冬休みは歯科健診に行こう！

春の歯科健診が終わってから約半年が
過ぎました。歯の定期検診は3～6ヶ月に
一度がおすすめです。

まだむし歯が未治療の方は、早めに歯
科医院の受診をお願いいたします。

すでに受診がお済みで用紙を提出されて
いない方は、提出をお願いいたします。

冬休み 朝ごはん

レシピコンテスト2025

昨年度は72名の方が
応募してくれました。

今年もみなさんの
たくさんのお応募を
お待ちしております。