



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。

まだまだご注意！

インフルエンザ

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。



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°C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。

インフルエンザの特徴

のどの痛み 高熱（38°C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

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事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよ。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よう。

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。

じどうほけんいいんかい 児童保健委員会の活動

けんこう 西康アドベントカレンダー

おおいしょう
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。



かいぎしきまえ
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！

さむ
寒い季節に体が縮こまっていると思わぬ
けがをしてしまいます。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！

さむ
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！



さむ
寒くてポケットに手を入れたまま
ひとの人によく見かけます。しかし、転
んだ時に手が抜けません。手ぶくろ
の着用がおすすめです。

③服装に気を付けよう！

ふくそう
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。
からだうご
体を動かすときには、一枚脱ぐなどして、
うすぎ
薄着になりましょう。

ふゆやす 冬休みは歯科健診に行こう！

はる
春の歯科健診が終わってから約半年が
す過ぎました。歯の定期検診は3~6ヶ月に
いちど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、提出をお願いします。



ふゆやす 冬休み朝ごはん

レシピコンテスト2025

さくねんど
昨年度は72名の方が
おうぼ
応募してくれました。

こどし
今年もみんなの
たくさんのご応募を
まお待ちしています。

