



ほけんだより12月



令和7年12月

川口市立朝日西小学校

寒さが本格的になりました。冬の行事が多いこの時期は、楽しみも増える分、体調を崩しやすくなる季節でもあります。元気に1年を締めくくれるよう、今月も健康に気を付けて過ごして行きましょう。

12月の保健目標 寒さに負けない体をつくります

かぜかな…？と思ったら

あたたかくしてねる



しっかりえいようをとる



たかいねつがでたら、びょういんへ



ひとごみをさける



「かぜかな？」と思ったら、まずは無理をしないことが大切です。体をあたためてゆっくり休み、しっかり食べて体の調子を整えましょう。高い熱が出たときは、早めの受診を。普段から人込みを避けることでかぜ予防にもつながります。気になる症状が続くときは、一人で我慢せず大人の人に知らせてくださいね。冬を健康に過ごすために、日頃の小さな心掛けが必要です。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

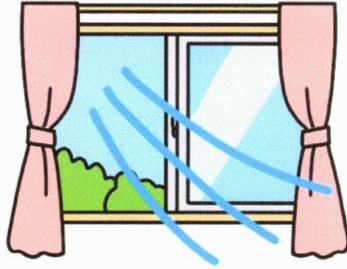
ふゆ かんせんしょう よぼう 冬の感染症予防クイズ

Q1 かんせんしょう よぼう たいせつ
感染症を予防するために大切なことはなんでしょう？

① こまめに^{てあら}手洗いをする



② ^{へや}部屋の^{くうき}空気を入れかえる



③ マスクをつける



(^{こた}答えは下にあります。)

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出^でそうになったらどうしたらよいでしょうか。

① ハンカチか^{うわぎ}上着の^{そで}袖で^{くち}口を^{おお}覆う



② そのま^まくしゃみをする



③ ^{ともだち}友達にハンカチを^か借りる



(答えは下にあります。)

保護者の方へ

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭でお子さんの健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

健康観察のポイント

- ☐ 顔色は良い
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない

