



ほけんだより12月



令和7年12月
鹿北小学校 保健室

12月になり、冷え込みがとて厳しくなりました。今年もインフルエンザ等の感染症が流行しているため、引き続き予防に努めることが重要になります。早ね・早起きで生活リズムをととのえ、病気をよせつけないじょうぶな体をつくっていくことも大切です。ご家庭でも予防をお願いします。

感 染 症 注 意 報

自分も
まわりも



ポイント★1



手洗い

こまめに・ていねいに

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。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。



エヌジー

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ても外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

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。

10のアクション

健康に
過すための



換気

部屋の2カ所を開けると



マスク

正しくつける



食事

栄養バランスに注意



睡眠

質も量も確保



運動

意識して体を動かす



密回避

人混みは避ける



咳エチケット

肘やハンカチでおさえる



検温

体調が悪いと思ったら



休養

無理しない

☆持久走大会の練習がはじまっています☆

自分の力をしっかり出せるよう、次の「健康管理のチェックポイント」に気をつけて、持久走大会を迎えましょう。

健康管理チェックポイント

- ☐ 朝ごはんをたべましょう。
- ☐ うんこをしましょう。
- ☐ 夜は早めに休みましょう。
- ☐ 足のつめを切っておきましょう。
- ☐ 自分の足の大きさにあった、はき慣れた靴をはきましょう。
- ☐ 自分のペースを守って走りましょう。
- ☐ 走る前は準備運動をして体をあたためましょう。
- ☐ 走っている途中で気分が悪くなったら、すぐに近くの人に知らせましょう。
- ☐ 走り終わったら急に止まらず、しばらく歩いて呼吸をととのえましょう。
- ☐ タオルで汗をふいて着替えましょう。
- ☐ 必要な人は、下着・靴下などの着替えを持ってきましょう。
- ☐ 走り終わったら、手洗い・うがいをしましょう。
- ☐ 体調が悪いときは、無理をせず休みましょう。

