



令和7年度12月号  
楠浦小学校保健室  
～おうちの人とよう～

12月保健目標：手洗い・うがい・換気をしよう！  
寒さに負けない生活をしよう！



今年もとうとう最後の月になりましたね。寒くなり、感染性胃腸炎やインフルエンザも流行する時期です。感染症予防をして元気に新年を迎えることができるようにしましょう。



## 11月の全校集会の様子～保健委員会発表～

姿勢についてのお話や感染症のクイズについて発表しました。保健委員会で作成した姿勢体操の動画を見ながら全校で一緒に体操をしました。



↓ 下のポスターを教室に掲示していますので、休み時間等にぜひやってみてください♪ ↓

### くすっ子姿勢体操

1,2,3,4,5,6,7,8の合図に合わせて

首をゆっくり時計まわりにまわす  
反対まわり  
1,2,3,4  
5,6,7,8

ゆっくり右横に伸ばす  
ゆっくり左横に伸ばす  
1,2,3,4  
5,6,7,8

右横にひねる  
左横にひねる

手を組んで前に伸ばす  
後ろに反らす  
上体をゆっくり時計まわりに回す  
反対まわり  
真上に背筋を伸ばす  
良い姿勢をつくる

## インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行しています！

熊本県内のインフルエンザ、コロナ、感染性胃腸炎の発生状況です。

	11月17日～11月23日	11月24日～11月30日
インフルエンザ	2363人	2640人
コロナウイルス	69人	64人
感染性胃腸炎	180人	129人

## 換気・加湿の徹底を！

寒くなり、窓を開けたくない季節になりました。しかし、冬はコロナウイルスだけでなくインフルエンザや感染性胃腸炎も流行しやすい季節です。寒くても、1時間に1回は窓を全部開けてきれいな空気に入れかえましょう。

また、加湿をすることでのどの中にある纖毛の働きを良くし、体の中に入ってきたウイルスを追い出してくれます。おうちでも加湿器を使ったり、ストーブでお湯を沸かしたり（火事に注意）して、加湿しましょう。

## ていねいな手洗いで予防しよう！

手をすみずみまで洗うには

