

# すこやかキッズ12月

令和6年12月11日  
三松小学校 保健室  
養護助教諭 黒木 麻由

早いもので、今年も残すところあと3週間となりました。みなさんにとって、2024年はどんな1年でしたか？嬉しかったこと、チャレンジできたこと、悲しかったこと、悔しかったこと…たくさんの思い出ができたと思います。1年をふりかえり、新しい年へのエネルギーにしてくださいね。

さて、12月に入って気温がぐっと下がり、本格的な冬がやってきました。外で体を動かしてかぜに負けない強い体をつくり、冬も元気な三松っ子！をめざしましょう。



## かんせんしょう さまざまな感染症にそなえましょう！



冬になり、さまざまな感染症が流行する時期となりました。小林市でも先週ごろより、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかる人が増えています。また、風邪や感染性胃腸炎などにも気をつけなければいけません。冬を元気に乗り越えるためにはどうしたらよいでしょうか。どんな病気に対しても、できることは同じです。改めて基本を確認しましょう。

### ただ て あら かた 正しい手洗いのやり方

手を洗うことは、感染症予防の基本です。これからどんどん寒くなり、冷たい水で手を洗うことがつらくなるかもしれませんが…ぐっとこらえて、健康のためにしっかりと手洗いをしましょう。



手のひら

手のこう

ゆび  
指の間

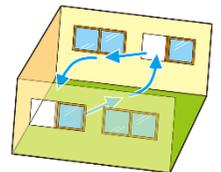
ゆびさき  
指先、つめ

おやゆび  
親指

てくび  
手首

### かんき じょうず 換気を上手にしよう

換気で窓を開けるときは、その向かい側の窓も開け、空気の通り道をつくるようにしましょう。対角線上に開けることがポイントです。



### きそくただ せいかつ はや はや お あざ そとあそび 規則正しい生活を！（早ね早起き・朝ごはん・外遊び）

人の健康は、規則正しい生活から！よく寝て、好き嫌いをせず1日3食を食べ、しっかり体を動かしましょう。



もうすぐ冬休み

思いっきり

# がんばるが楽しむ

ための

## 合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

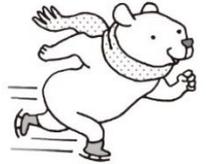
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いといふ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



健康に年を越して、

新年にはみんなで元気な顔で会いましょう！

