

# ほけんだより12月

令和5年12月  
北浦小学校 保健室

寒さも厳しくなり、今年も残りわずかとなりました。今年1年を振り返りながら、次の年の目標を立ててみるといいですね。もうすぐ冬休みです。冬休みを元気にむかえるためにも、健康管理に気をつけて過ごしましょう。



## ふゆ かんせんしょうよぼう 冬の感染症予防クイズ /

延岡市内の学校では、インフルエンザが流行し、学級閉鎖をしている学校もあります。クイズにチャレンジし、感染症の予防の仕方を身に付けましょう！

### ○か×でこたえよう！

- ① 手を洗うときは、水だけでは十分きれいになる。【 × 】
- ② 換気をするときは、対角線の窓を開けるとよい。【 × 】
- ③ マスクを着けるときは、口だけ覆っておけばよい。【 × 】
- ④ 感染症にかかるないためには、しっかり睡眠をとったり、バランスのよい食事をしたり、規則正しい生活を送ることが大切である。【 × 】
- ⑤ インフルエンザにかかったときは、熱が下がれば次の日から学校に来てもよい。【 × 】



### こたえ

- ① × 泡立てた石けんを使って、指の間や手首までしっかり洗いましょう。
- ② ○ 対角線の窓を開け、空気の通り道を作ると効果的に換気できます。
- ③ × 鼻までしっかり覆うことで、ウイルスを吸い込んだり飛ばしたりするのを防ぎます。
- ④ ○ 体力をつけるためには、適度に体を動かすことも大切です。
- ⑤ × インフルエンザにかかったら出席停止となり、欠席にはなりません。「発症日を0日として5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」は登校できません。



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマスやお正月、おいしいごちそうを食べる  
機会もあると思います。  
食べ過ぎてしまわないよう、注意しましょう。



いつもよりもちょっとよふかし…そんな日もある  
かもしれません。学校がある日の生活リズムから大  
きくずれないように意識しましょう。



お酒やたばこは、20歳になるまでは法律で禁止  
されています。なぜなら、みなさんの成長に悪い  
影響を与えるからです。断る勇気を持ちましょう。



お家の中にこもって、だらだら、ごろごろしてばかりではなく、そぞろで遊んだり、お家のお手伝いをしたり、体を動かす時間をつくりましょう。

## 3学期も元気っ子週間があります

3学期の元気っ子週間は、1/9(火)～  
1/12(金)の4日間を予定しています。



冬休みでリズムが乱れてしまっていたら、  
モンスターと戦うのが大変かも…  
学校がある日の生活リズムをくずさないことが、モンスター  
に勝つための秘けつです。

すべてのモンスターに勝てるよう、がんばってください。