



令和7年12月
東岩槻小学校
保健室

12月は、「師(お坊さん)も走るほど忙しい月」ということで、「師走」と呼ばれます。年末のあわただしさを表しているのですね。さて、もうすぐ冬休みが始まります。年末年始もあり、生活のリズムが崩れやすくなると思いますが、健康に気を付けて楽しい冬休みを過ごしてください。3学期、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。



はや はや お 早ね・早起き



年末年始で、遅くまで起きているという人もいます。遅くても3学期が始まる3日前からは、学校がある日の生活リズムに戻せるようにしましょう。

てきど うんどう 適度な運動



寒いので、家の中で過ごす時間が多くなるとおもう。掃除のお手伝いなども立派な運動です。毎日の生活の中で上手に体を動かしましょう。

あさ 朝ごはん



朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギーになります。休みの日も、しっかり食べて、体のスイッチを入れましょう。

じかん き ゲームやスマホは時間を決める



1日中ゲームやスマホを使っていると、目や脳みそがとても疲れてしまいます。1日〇時間や、夜〇時までなどおうちの人と一緒にルールを決めて使うようにしましょう。

冬休み歯みがきカレンダーの取り組みをお願いします

鏡を見ながら歯みがきをすることで、汚れをきちんと落とせているか確認できます。特に、夕飯後や寝る前の歯みがきを丁寧に行うことが大切です。細かいところまでみがくことができるよう、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。また、おうちの方による仕上げみがきも有効です。お子さんとのコミュニケーションにもなりますので、ぜひ取り組んでいただければと思います。

身体計測 1月13日(火)実施予定

2学期の結果「成長・体力テストの記録」用紙は、通知票と一緒に返却します。3学期の身体計測時に必要ですので、3学期始業式の日に通達表と合わせてご提出をお願いいたします。

3学期の測定結果は、計測後数日以内に家庭へ持ち帰ります。計測結果の確認・押印後、学校へお戻しください。小学校6年生まで使用します。

11月中から、岩槻区内でも学級閉鎖や学年閉鎖を行った学校が多くあります。インフルエンザなどの感染症にならないようにするための基本は「手洗い」です。石けんを使用し、手についているウイルスをしっかりと洗い流すことが大切です。また、年末年始は人の移動が多く、人混みに行く機会が増えますので、他の病気ももらいやすくなります。「手洗いうがい」「換気」「マスクをつける」「湿度を保つ」「体を休める」「栄養をとる」などの対策をして、元気に過ごしてください。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など



カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✗ 貼ったまま寝ない



✗ 肌に直接貼らない



✗ 熱くなったら
体から離す