



令和6（2024）年12月2日 川崎市立日吉小学校 保健室

早いもので今年も残り一か月になりました。みなさんは今年の目標は達成できましたか。あと少しの人はラストパートですね。冬休みが近づき、気が緩んだところで体調を崩すことがあります。暖かくしてすごしましょう。



また、冬休みに入るとクリスマスやお正月があり、美味しいものをたくさん食べたり、親戚の家に泊まったり、遠くに出かけたりする人も多いのではないのでしょうか。

生活リズムが変わると生活習慣が乱れてしまうことがあります。「7時までには起きる」「おや

つは一日一回にする」など冬休みも健康に過ごせるようち小さな目標を一つたてて自分の

健康を管理してみましょう。

## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、誘われても断る



夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

## 感染対策をしよう！

マイコプラズマの患者数が過去最多というニュースを見ましたか？川崎市の小学校でも例年より、マイコプラズマにかかった子どもが多かったようです。マイコプラズマの特徴は長引く咳です。また、他の人に移してしまう期間（このことを潜伏期間といいます。）が長いのも特徴です。家族にマイコプラズマにかかった人がいた場合はマスクを着用するなど、周りの人を守る行動も大事です。

咳がたくさん出て辛いときは、部屋を加湿器などでうるおしたり、首を暖かくすると良くなることもあるので試してみてください。

徐々に増え始めてるインフルエンザの対策でもマスクや手洗い、うがい、換気などが効果的です。周りと自分を守るように感染対策を積極的に行ってください。



## 大掃除しよう！

12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな～」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見栄目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（ラブレター？ 写真？ お



金？）が見つかるかも！？一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。

風邪に負けない身体ときれいな部屋で新年を迎えましょう！



イラスト出典：東山書房「健康教室」  
いらすとや  
※イラストの無断転用はおやめください※