

# ほけんだより 12月

川崎市立  
梶ヶ谷小学校  
保健室発行  
2025. 12. 15

約2週間の冬休みが始まります。自由に過ごせる時間が多くなりますが、体調管理に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしましょう。

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

### 夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

### 食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

### 運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

### スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

## 最近の保健室のようす

休み時間、校庭で子ども同士がぶつかってしまうけがも出ています。周りに気を付けて遊ぶようにしましょう。

走った後、脚やおしりの痛みが出る人がいます。いろいろな原因がありますが、気温が下がると、冷えて筋肉がこわばり、急な運動で痛めてしまう可能性もあります。体を温め、ストレッチをして筋肉をほぐしましょう。

冬休み明け、児童のみなさんに会えるのを、楽しみにしています！

12月に入ってから、嘔吐が増えています。胃腸炎も流行しやすい時期なので、手洗いや予防を心がけましょう。



校内でもインフルエンザが発生しています（11月は110件）。まだまだ、感染症にかかりやすい、寒くて乾燥した時期が続きます。予防を心がけて生活しましょう。

## 感染対策よびかけています！

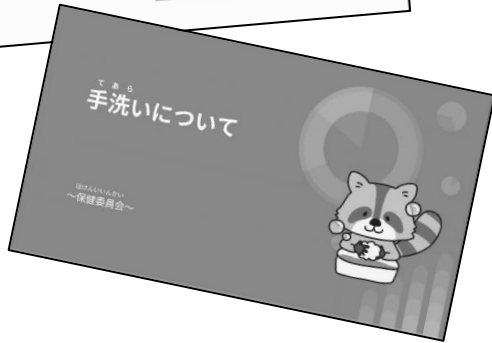
保健委員会のみなさんが、感染症予防を呼びかける動画を作りました。児童のみなさんには、動画の内容を思い出して、元気に過ごす方法を考えてほしいと思います。

### ★動画の一部を紹介します

みなさんわかりましたか？マスクはとても大切です。

マスクがなかった場合は洋服でおさえていますね  
これは洋服のうちがわでおさえています。

マスクがなかった場合は洋服でおさえてください！



## 冬の感染症 予防クイズ

**Q1** 感染症を予防するために大切なことは？次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

①こまめに手洗いをする

②部屋の空気を入れかえる

③感染症が流行っているときは、マスクをつける



**A1** 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

**Q2** マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそででおおおう

②そのまま、くしゃみをする

③友だちにハンカチを借りる



**A2** ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。



### 学校保健安全委員会

（どなたでもご参加いただけます）

日時 令和8年1月15日（木）  
15：00～15：45

場所 家庭科室

内容 「子どもたちの成長に大事な食事と運動の話」と題して、本校内科校医である染谷先生にご講演いただきます。

### いのちの話（4年生保護者対象）

日時 令和8年1月20日（火）  
13：20～15：05

場所 体育館

内容 前半は児童向けの講話（妊娠や出産について）です。後半の約20～30分は、保護者向けの講話（指導要領に沿って学校で行う性教育の紹介と、ご家庭でできる性教育について）となります。

子どもたちの健やかな成長のために参考になる、貴重なお話を聞ける機会です。それぞれ、別紙案内文書に参加申込書がついていますので、ふるってご参加ください。（申込みは12月19日（金）まで）

