

こころ からだ けんこう 心と体の健康だよ! 12月号

令和6年12月2日 川崎市立土橋小学校 保健室



11月末から気温がぐっと下がり、空気がカラカラに乾いています。ウイルスが大好きな季節です。土橋小でも様々な感染症が流行しています。冬休みにはクリスマスやお正月などのイベントがたくさんあります。体調を崩して冬休みを楽しみきれなかったとならないよう、毎日の早寝早起きや運動、食べ過ぎずバランスの良い食事を3食とることを心がけましょう。

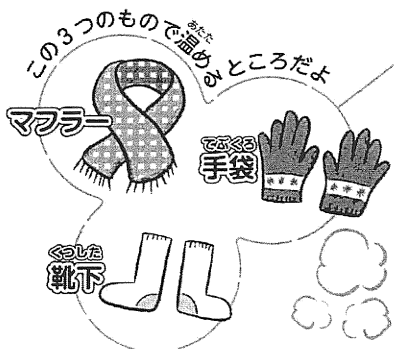
ふゆ さむい そな 冬の寒さに備えましょう



冬の訪れを感じる寒い日が続いています。体を冷やさないことはとても大切です。気候に合わせた服を選びましょう。

ふゆ ふくそう くび 冬の服装は3つの「首」がキーワード

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



どこかわかったかな?



3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう

「首」にはたくさんの血が流れています。そのため、この部分の冷えや温かさは全身に影響するのです。

保護者の皆様へ

～土橋小感染症情報～

夏休み明けからマイコプラズマ肺炎と手足口病が流行していましたが、11月中旬からはインフルエンザも流行しています。インフルエンザで学級閉鎖をしたクラスもありました。現在はインフルエンザにかかっている児童は多くありませんが、区内では学級閉鎖になっている学校があるようです。習い事・塾等で他校の児童とかかわる機会のあるお子さんもいらっしゃるかと思います。基本的な感染症対策をするようご家庭でもお声かけをお願いいたします。

元気マンから学ぶ

ウイルスから体を守る3つの技

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのも、吸い込むのも防げるよ。せきをしている人はマスクを必ずつけよう。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果はバツグン! こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くてもときどき窓をあけてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。教室の換気はできているかな?

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起き
する



朝ごはんを
食べる

運動する

みんなもやっ
て、元気マンになろう!