



げんき

ふゆやす ごう 冬休み号

尾間木小学校

保健室

令和7年12月19日(金)

さむ 寒さと乾燥が気になる季節になりました。冬は感染症流行シーズンです。感染症はさまざまですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。一方で、綺麗な星空や温かい食べ物といった、冬だからこそ楽しめるものもあります。ぜひ冬ならではの楽しみを探してみてくださいね。



冬に負けずに 新学期を元気に迎えるコツ!

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう



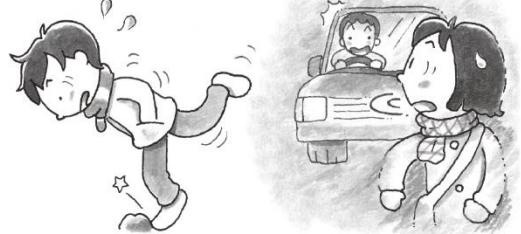
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



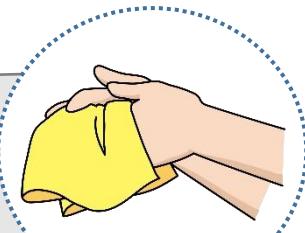
体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

きれいに手を洗おう



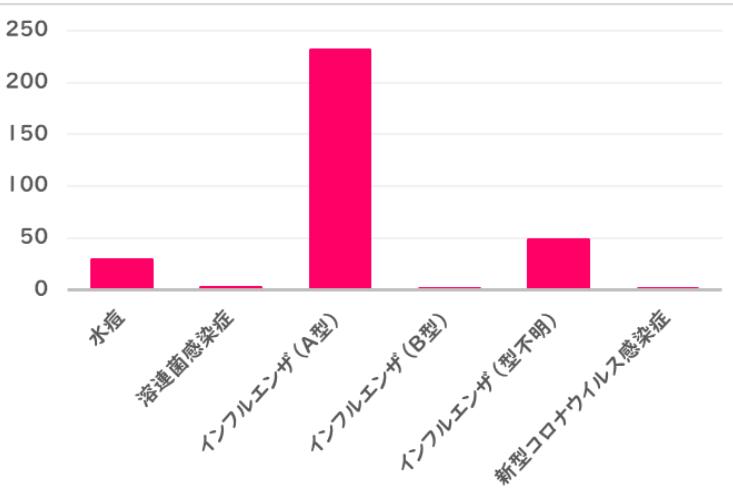
☆ ②～⑦を約30秒かけて行いましょう。

☆ 洗い終わったら、清潔なハンカチできちんと手をふきましょう！



保護者の方へ

校内の感染症流行状況



11月中旬から12月にかけて、本校ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖になったクラスもありました。ご家庭での対応等、ご協力いただきありがとうございました。

冬休み中も、手洗い・うがいの励行、マスクの着用、こまめな換気といった基本的な感染症対策をお願いいたします。

よいお年をお迎えください。

