

ほけんだよい 12月

令和7年度
大和東小
保健室



がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

よぼう
かぜやインフルエンザを予防しよう

感染症に

かからない! うつさない!!



- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。

ウイルスは人から人へとうつるので、自分やまわりの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- ☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- ☐ せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)



- ☐ 石けんでていねいに手を洗う
- ☐ しっかり栄養をとる
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 規則正しい生活をする



よ
夜ふかししすぎ

ふゆやす
冬休みは〇〇すぎに注意して!

ちゅうい
だらだらしすぎ



ふゆやす
冬休みも学校がある日と同じように、早寝早起きして規則正しい生活をしましょう。

さむ
寒いからと部屋でゴロゴロしていないで、外に出て体を動かしましょう。



み
やいすぎ・見すぎ

いちにちじゅう
一日中スマホやタブレットを使ったり、ゲームをしたりしないようにしましょう。



た
食べすぎ



クリスマスやお正月などおいしい物がいっぱいですが、食べすぎておなか痛くなったり、気持ち悪くなったりしないように気をつけましょう。

保護者の方へ

学校給食の食物アレルギー対応については、食物アレルギーをお持ちのお子さんを含めたすべてのお子さんがより安心・安全な給食時間を過ごすことができるように、国や県の食物アレルギー対応指針等に準じて対応しています。

昨年度の「食物アレルギーに関する調査」は今年度以降、在校生全員には行いません。今まで食物アレルギーの管理をしていなかったが、食物アレルギーの症状が急に出てしまい、学校給食の食物アレルギー対応が必要になった場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。