

# ほけんたより

12月号



2025年12月

一宮市立  
赤見小学校  
保健室

ひが短くなり、朝吐く息が白く変わりつつあります。様々な感染症がはる冬がやってきました。手洗い・換気をしっかりするとともに、必要な人はマスクをつけて、感染症予防に努めましょう。



## 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事。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

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。時間を見つめて使おう。



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①~③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

**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口をおおう ②そのまま、くしゃみをする ③友だちにハンカチをかりる

こたえ

**Q1:** 全部

①~③のほか、規則正しい生活をする、睡眠をとる、バランスのよい食事をとることも大切です。



**Q2:** ①

正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。



保護者の方へ

ここ数年、感染症対策が実行され、冬季のインフルエンザの流行がありませんでしたが、今夏から感染者数が増え大きな流行が懸念されます。このため、インフルエンザの出席停止基準について改めてご確認をお願いいたします。

インフルエンザの出席停止基準

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。登校可になった後も回復の状況を十分考慮願います。