

す ま い る 12月

令和7年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

今年もあと1か月となりました。みなさんは、健康で楽しい1年間を過ごせましたか？もし、やり残したことや片付いていないことがあれば、今年中に終えてしましましょう。そして、気持ちよく新しい年を迎えましょう。

寒いとついで、家の中で過ごすことが多くなり、メディアに触れる時間も長くなります。適度な運動とバランスのよい食事、十分な睡眠を心がけて、規則正しい生活を送りましょう。そうすることで、免疫力もアップしてかぜやインフルエンザに負けない、強い体がつくれます。

冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいです！挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！



【12月の保健目標“かぜを予防しよう”】

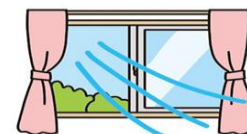
冬の感染症予防クイズ

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感染症が流行しているときは、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。

【保護者の方へのお願い】

お子さんが、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に罹られ、治癒後に登校された場合、学校HPから用紙をダウンロードして、速やかに「インフルエンザ治癒報告書」「新型コロナウイルス感染症治癒報告書」を学校へ提出してください。