

保健たより 冬休み号



川口市立十二月田小学校
保健室
令和7年12月24日

1年の中で一番長い2学期が終わり、明日から冬休みです。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事もたくさんありますが、そんな冬休みだからこそ、体調管理をしっかりとって充実した時間を過ごしてほしいと思います。3学期元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

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です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の snacks が子にも注意。

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。時間を決めて使おう。

2学期の保健室の様子 12月18日現在

- ◆病気 678人（1日平均 18人）
- ◆けが 1301人（1日平均 9人）
- ◆感染症

9月 新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症 等

10月 マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症 等

11月～12月 インフルエンザ、溶連菌感染症 等

現在は、まだまだインフルエンザが流行し続けています。全学年に感染者がいる状況です。冬休みも、引き続き『手洗い・換気・咳エチケット』等の感染対策を続けて行い、冬休みも健康に過ごせるようにしてください。

SNSを使うときに気を付けること



インターネットを通じて、知り合った同い年の友達。仲良くなってきたから、冬休みに直接会ってみることにしました。でも、その人は本当に同い年の人でしょうか。

インターネットを通じて知り合う人は、実際に会ってみると思っていた人と違って、同い年ではない大人だったということもあります。また、会ったときに危険なことや嫌なことをされる場合もあります。

そういったことを防ぐためにも、インターネットを通じて知り合った人と直接会うことは避けること、会う場合には大人に相談し、必ず一緒に会うこと、危険な場面に遭遇したら周りに助けを求めることが大切です。



知っていますか？香りのエチケット

柔軟剤や香水などの香り、抗菌消臭剤の使用が原因で「せきが止まらなくなった」、「頭痛・発熱・吐き気」などの体調不良になる人がいます。

香りや抗菌消臭成分等の体への影響には、個人差があります。人が集まる場所では、周囲への配慮を忘れないようにしましょう。

保護者の方へ

- ・冬休みの生活チェック表とカラーテスターを配付します。お子さんと、生活リズムや歯みがきについて話し合ってください。
- ・12月の臨時歯科健診にて、異常があったお子さんにのみ、「結果のお知らせ」をお配りしました。また、眼科や内科等、1学期に実施した健康診断の結果、受診が必要なお子さんもいます。折を見て受診してくださいませようお願いします。また、受診後の結果は、担任や保健室までお知らせください。
- ・歯科健診で歯ブラシの交換を指導されたお子さんが多くいました。学校用の歯ブラシは、学期に1回の交換を勧めています。また、低学年で、大人用の歯ブラシを使っている人も見られました。年齢に合ったサイズ選びをお願いします。冬休み中にチェックし、交換してください。