



錦小学校
保健室
2024. 12. 11

今年も残すところあと少しとなりました。みなさんはこの1年間をふり返ってどうでしたか？楽しかったことやうれしかったことなど、いろいろな出来事があったと思います。冬休みやお正月を元気に過ごすために、うがいと手洗いを続けてくださいね。

かぜ・インフルエンザ 対策をしよう！

かぜといえば、私たちにとって最も身近な病気の一つです。かぜにからないように、普段から気をつけましょう。

うがい

ウイルスが
体の中に
はい
入らない
ようにする



手洗い

せっけんで
手を洗い
ウイルスを
洗い流す



よく寝る

体が疲れていると
抵抗力が
弱くなる



バランスのよい食事

ビタミンAは
のどや鼻の
粘膜を
強くする



換気をする

1時間に1回、
5分間
空気を
入れ替える



下着を着る

寒暖の差に
対応して
体温を
保つ



もし
かかって
しまったら…

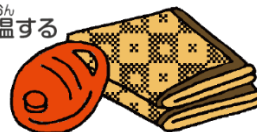
栄養・水分をしっかりとる
消化のよい食事をとる



体を休める
睡眠を十分に取、安静にする



体を温める
寒気がするときは、湯たん
ぽや多めに毛布を掛けて体
を保温する



意見書について

インフルエンザやコロナウイルス感染症の場合は、意見書は必要ありません。しかし、その他の感染症（溶連菌、マイコプラズマ肺炎、アデノウイルス、手足口病など）の場合は、意見書が必要です。

けいたい でんわ

かんけい

携帯電話、ゲームとのちょうどいい関係

こんなことは
ありませんか？

- ☐ 携帯電話・ゲームを触っていたら、いつの間にか時間が経っていてやるべきことができない
- ☐ SNS や動画の続きが気になって、勉強に集中できない
- ☐ 携帯電話やゲームがすぐ触れるところがないと我慢できない
- ☐ 周りの人に「ずっと携帯電話やゲームをしている」と言われたことがある

たくさん当てはまる人は、スマホといい関係ができていないかも

いしき
意識してできることからやってみましょう！

じかん き まも
時間を決めて守る



けいたい でんわ いが い
携帯電話、ゲーム以外の
たのし
樂しみをみつける



しせい め
姿勢、目とスマホ
きより いしき
の距離を意識する



ふゆ 冬のちょっと「ほっとする」話 はなし

みかんにはビタミンCが豊富に含まれていて、その量は、2個で一日分のビタミンCを摂取できるほどの量です。みかんをむくと出てくる袋や白いスジには食物繊維が豊富に含まれているため、みかんを食べるときは、袋やスジは取らずに食べることをおすすめします。

ただし、体を冷やす作用があるため、食べすぎには注意しましょうね。

ある日のほけんしつより

けがをした6年生が保健室に来ました。「先生、今日**は**ほんま！！」「えっ？」「あっ、間違えた。今日**も**ほんま。」「えー、どっちがほんまあ。」