

ほけんだより 12月

令和7年12月2日(火)
柏市立酒井根西小学校

保健室

*お子様と一緒に読んでください!

12月になり、楽しい冬休みまでもうすぐです。2学期が終わるまでに、自分が使った物、教室をきれいに整理整頓し、気持ちよく冬休みをむかえましょうね。学校では、風邪やインフルエンザが流行っています。毎日の生活リズムを整えて、元気に冬を過ごしましょう。

12月の保健目標

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう



感染 症 注 意 報
自分も まわりも

10のアクション

健康に 過ぎずための

ポイント1

手洗い

こまめに・ていねいに

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

換気

部屋の2カ所を開けると

マスク

正しくつける



ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまつたときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

腕やハンカチでおさえる

検温

体調が悪と思ったら

休養

無理しない

えいせいチェック週間

チェックきかん: 12/3(水)~12(金)

ほけん委員会が「ハンカチ・ティッシュをもってきているか」朝の会にクラスへチェックしに行きます。このきかんは、毎日もってくるようがんばりましょう!

『なぜえいせいチェックをやるの・・・?』

ハンカチ 感染症の予防には、手あらいがいがとても大切。手や口をふけるようにハンカチをポケットにいれましょう。

ティッシュ 鼻水やくしゃみが出た時に使いますね。すぐにふけるようにポケットにいれましょう。



朝ごはんはでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が自覚めて
勉強に集中できる



体 体温が
上がって
元気に
動ける



おなか

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする



体 おも
思い切り
遊ぶ元
気が
出ない



おなか

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

ストレスってなんだろう?

たとえば・・・

- ★友達とけんかした
- ★テストがある
- ★先生に注意された
- ★みんなの前で発表する



など。

+



【体の反応】

- おなか痛くなる
- 気持ちわるくなる
- 頭が痛くなる

【心の反応】

- やる気が出ない
- イライラする
- 落ち込んで嫌になる

2つを合わせて「ストレス」

ストレスをのりこえよう！あなたならどうする？

①宿題をやってこなくて先生に注意された。いやな気持ちになった。

- 注意されてイライラする。落ち込む。
- あやまらない。
- 宿題をやりたくないの、ほっておく。



- なぜ注意されたかを考える。
- 先生に伝えて、休み時間にやる。
- 注意されないように家で取り組む。



②友達と遊んでいたらかんかをして、いやなことをされた。おこって気持ちがコントロールできない。

- 泣く。
- 友達が悪いから、あやまらない。
- たたく、ける。
- 悪口を言まくる。



- けんかの原因を考える。
- 次、けんかしない方法を考える。
- 大人に相談をする。
- 落ち着くまできよりをとる。



ストレスはだれにでもあるもの！

ストレスを感じた時、より良い行動を考えることが、自分の成長につながります！