



令和7年11月28日
12月号
安城西部小学校 保健室

今年も残り1か月となりました。身の回りの大掃除、やらないといけないことや先延ばしにしていたことなどを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。
冬休み中も「早寝・早起・朝ごはん」を心がけ、休み明けに元気な姿を見せてください。



<12月の保健目標>

ふゆ けんこう す
冬を健康に過ごそう



★冬休み中の過ごし方について★

長いお休み中は、生活リズムが崩れがちです。決まった時間に食事をしたり、早寝早起きをしたりすると、体の中の時計が正常に働いて心も体も元気に過ごせます。以下のポイントを意識してみましょう。

- ☐ 早寝早起きをする（夜更かしをしない）
- ☐ 1日3回、食事をする（朝ごはんを抜かない）
- ☐ おやつは決まった時間に食べる（だらだら食べない）
- ☐ 毎朝、トイレに行く
- ☐ 外で遊んだり、運動をしたりする（ゲームやタブレットなどで遊びすぎない）



★インフルエンザに注意★

愛知県では、11月20日（木）に「インフルエンザ警報」が発令されました。安城市内でも、すでに複数の小中学校で、学年閉鎖や学級閉鎖の措置がとられています。お互いに、うつさない・うつらないために、しっかりと対策をしましょう。



栄養をとり、ゆっくり休む

バランスのよい食事をとり、夜は早めに寝ることで、体力がついて免疫力（病気とたたかう力）が高まります。



適度な温度・湿度を保つ

ウイルスは乾燥したところが大好き！加湿器などを使って、部屋の乾燥を防ぎましょう。濡れたタオルを1枚干すのもよいです。換気も忘れずに！

人ごみをさける

ウイルスは人ごみが大好き！感染しないように、人ごみは避けましょう。避けられない場合は、マスクをしましょう。



手洗い・うがいをする

外から帰ってきたら必ず手洗い・うがいをしましょう。ウイルスが体の中に入るのを防ぎます。

