

# ほけんだより

和倉小  
保健室  
第8号

今年は例年になくインフルエンザの流行がはやく、全国的に感染が広がっています。県内にはインフルエンザ警報が出され、市内小中学校でも学級閉鎖などの報告がありました。

これから冬休みに向け人の集まる機会が増えるので、感染予防がとても大切になります。



## ●感染症対策～予防の基本をみなおそう～

1. 手洗い 	2. マスク 	3. 十分な睡眠 	4. 換気 
------------	------------	--------------	-----------

十二月のほけん目標  
かぜを予防しよう！

## ●早めに気づこう ～不調のサイン～

発熱 	くしゃみ・はなみず 	せき 
はきけ 	げり 	頭痛 
悪寒 		

\*からだの不調に気づいたら早めに医療機関を受診しましょう。



11月17日学校保健委員会を開催しました。5・6年児童、保護者、教職員が参加し、心の健康づくりについて意見を交わしました。



スクールカウンセラーの竹林先生にリフレーミングの授業（全学年）をしていただきました。短所と見ていたことも見方を変えると長所になることに気づきました。

短所を長所に言いかえると（例）  
・いいかげん→おおらか  
・くちがわるい→すなお  
・すぐにおこる→じぶんにしょうじき 等



【1・2年生の授業の様子】  
ほかにどんな言いかけがあるかな、考えてみよう



## ●12月スクールカウンセラー来校予定日

竹林先生	4日(木)	11日(木)	18日(木)	
下木先生	12日(金)	19日(金)		



いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。





# 冬に負けずに 新学期を**元気**に 迎える**コツ**!



## みつけよう! 冬の**楽しみ**

さむ 寒くても外に出てみよう。  
ふゆ 冬の楽しみが見つかるかも。

## しも ばしら 霜柱



## こおり 氷



## ゆき 雪



12月のメディアコントロールチャレンジは9日(火)です。8日(月)までに「わくらっ子健康ブック」を持ち帰りますのでチャレンジするレベルを家族と相談して取り組んで下さい。10日(水)に学校へもってきてください。

●冬休みはみがきカレンダー・食育チャレンジについて

2学期の終業式に冬休みはみがきカレンダー・食育チャレンジカードをくばります。1月8日(木)に学校に提出してください。

## 【インフルエンザ出席停止期間】



【参考・引用】(株)日本学校保健研修社  
月刊『健』2025年12月号より

## きそくただい せいかつ 規則正しい生活をしよう



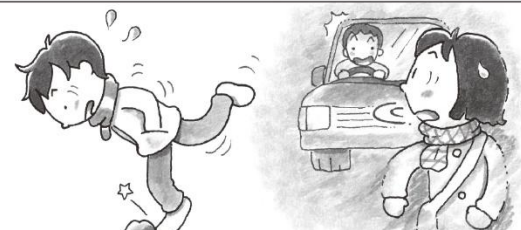
はやね 早寝早起き、あさ 朝ごはんを食べるなど、がっこう 学校がある日とおな 同い生活リズムで過ごしましょう。

## てきど うんどう 適度に運動しよう



うんどう 運動するとめんえきりよく 免疫力がアップして、からだ かぜ つよ 体が風邪に強くなります。さむ 寒くてもあせ 汗は出るのですいぶん 水分補給をわす 忘れずに。

## ふゆ じこき 冬ならではの事故に気をつけよう



てい 口袋里に手を入れたまま転ぶ、くら 暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。あぶ 危ないことをしていないか振り返りましょう。

## からだ あたた 体を温めよう



からだ ひ 体が冷えるとかぜ 風邪をひきやすくなります。ゆふね 湯船につかる、くび 首・あし 手足を温めるとからだ 体がぽかぽかに。