

ほけんだより 12月

令和7年12月22日
伊豆市立修善寺小学校
ほけんしつ〔No.15〕



もうすぐ冬休みです。楽しみでわくわくそわそわしている人も多いかと思います。元気に楽しく過ごすために手洗いうがい、換気などの対策を続けていきましょう。みんなが笑顔で冬休みを楽しむことができますように。

冬休み明けに、元気な姿で会えることを楽しみにしています。

げんき たの ふゆやす 元気で楽しい冬休みに



はやね

はやおき

あさ
朝ごはん

朝は、寒くて外も暗く、ついゆっくり寝てしまいがちですが、長い期間リズムがくずれた日が続くと、身体がだるくなり、冬休み明けの学校生活がつらくなってしまいます。学校と同じ時間に寝て、起きるリズムをくずさないようにしていきましょう。

ふゆやす せいかつ 冬休み こんな生活、イエローカード！

よ
夜ふかし



やす
休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

た
食べ過ぎ



はらはちぶんめ
腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

うんどうぶそく
運動不足



すこ
少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

み
スマホの見過ぎ



どうが
動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間決めて使おう。

さむ からだ
寒くて身体がちぢこまってい
ませんか？



ポケットに手を入れたまま、
ころ ころ 転ぶと顔や 頭をぶつけて
おお 大けがにつながります。

くび
首

3つの

くび
首

てくび
手首

あしくび
足首

あたた
温めよう！

てくび あしくび くび あたた
手首、足首、首を温めると、
からだぜんたい あたた
身体全体が温かくなります。
けがを防ぐためにも、て
さが
さむ かん ひ てぶくろ
寒いと感じる日は手袋を
つけましょう。

冬休み前にインフルエンザ急増

かぜ

かんせんしゅう
感染症

ほけんしつ らいしつや どう か ちゅう
保健室の来室者が増加中です

登校時は元気でも、頭痛や咽頭痛を訴えて来室し、
1時間休養している間に、熱がどんどん上がっていく
子が多かったです。



冬休み中に
インフルエンザに罹患したら



- ①学校の HP より「経過報告書」をダウンロードし、印刷する。（11月に配付した保健だより裏面も可）
- ②発熱を記録する。
- ③療養期間後に、学校に提出してください。
（療養期間が冬休み中に終了する場合には提出しなくてかまいません。）



欠席期間について、すぐ
ーるや電話で学校へ連絡
をお願いします。

<経過報告書>