

ほけんだより12月

2025年12月
宮小学校
ほけんしつ

冷えこむ日が増えてきました。特に冷える夜は、温かいお風呂に入ると気持ちいいですね。今年は12月22日が冬至の日です。『冬至の日にゆず湯に入ると風邪をひかない』という言い伝えがあります。ゆず湯もちろん良いのですが、風邪予防がこれだけでは十分とは言えませんね。手洗い・うがい、咳エチケット、睡眠や栄養をしっかりととることなどなど、できる予防をしっかりとこないましょう。特に最近寒くてしっかり手を洗えていないなんてことはありませんよね？寒い冬でも手洗い・うがいをしっかりしましょう。冬休みはクリスマスにお正月など、楽しみがいっぱいです。風邪等にかからないようにして、冬を元気に過ごしましょう♡



冬到来!! 寒さ対策、万全ですか?

体が冷えると、お腹や頭が痛くなったり、風邪に負けてしまったりなど、体調が悪くなる原因になります。冬は体を温めましょう。

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温効果があります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大!

じつは下着ってすごい!

あつい時もさむい時も、心地よく過ごすことができるのは、下着の力があってこそ!



12月 保健行事予定

4日 歯科健康診断：2・5年生（11月20日の延期分）

12月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう

「インフルエンザやコロナの出席停止期間」について

ウイルスの感染力はしばらく残っていますので、一番短くても「5日間」は休まないといけません。下の表の出席停止期間を守って登校しましょう

発症日を入れてね		登校再開日 早見表							
発症	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
インフル	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★

保護者の皆様へ

☆日本スポーツ振興センター（災害共済給付制度）の申請について、学校管理下（登下校時も含む）でケガをして医療機関を受診した場合は、申請の対象となります。申請を希望される場合は、学校へご連絡ください。申請用紙をお渡しします。また、学校でケガをして、まだ申請用紙をお持ちの方は学校に提出してくださるようお願いいたします。（なお、申請の時効は給付事由が発生してから2年間です。）