

12月

ほけんたより

令和7年
12月11日

11月は大柏小学校でもインフルエンザの流行が始まり、学級閉鎖を行いました。今季は近年流行していなかった型のインフルエンザ、さらにはその変異株が流行している可能性があるそうです。手洗い・うがいや部屋の換気、せきエチケット、人の多いところでマスクをするなどの感染症対策と、食事・運動・睡眠をしっかりとって、予防をしましょう。

12月の保健目標

かぜを予防しよう

市川市立大柏小学校 保健室
おうちの人と読んでね



「うまくきたえて」感染症に負けない体！

② がいをする



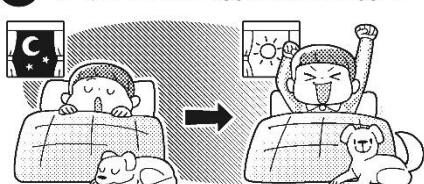
③ スクをつける



④ うきを入れかえる



⑤ そく正しい生活リズムを保つ



⑥ いりょくをつける(運動する)



⑦ いようバランスのよい食事をとる



⑧ あらいを忘れずに



冬休みは生活習慣が乱れやすいです。睡眠不足や運動不足、朝ごはんを食べていないなど、不規則な食事が続くと、体の中の病気をやっつけられる力が弱くなってしまいます。感染症に負けない体をつくるためにも、生活に気をつけましょう。

忘れないで！手洗いの“ウイークポイント”

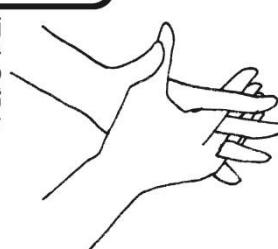
指と爪の間

反対の手のひらに
爪を立て、こする



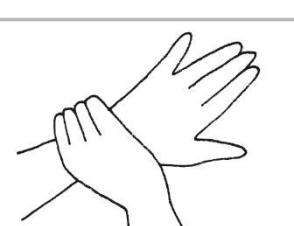
指と指の間

両手の指を
組み合わせて動かす



親指・手首

反対の手で
握るように持ち、
ねじる



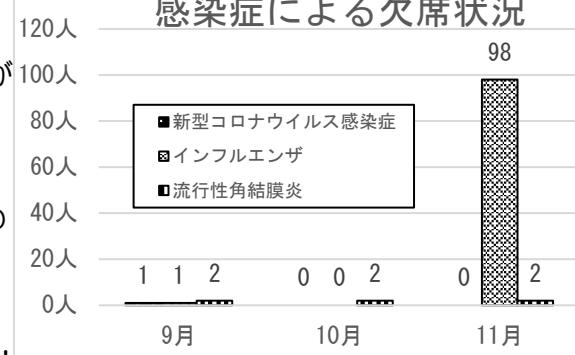
大柏小学校の感染症状況

11月からインフルエンザでの欠席が増えました。現在まで
に学級閉鎖も5クラス行っています。

また、流行性角結膜炎(はやり目)も例年に比べて多い状況が
続いています。10月末の就学時健診で眼科の学校医の先生に
お会いした際、はやり目で受診される方がここ数年で一番多い
とおっしゃっていました。はやり目は接触感染といって、人の
手から手へうつるため、手洗いと、タオルなど他の人と同じも
のを使わないことが予防になります。

感染症を予防するために、しっかり手洗いを行いましょう！

感染症による欠席状況



タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。
使うときは、次のようなことに気をつけましょう。



使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



使う時間を決めましょう。



ねる前の1時間は使わない
ようにしましょう。



長時間、同じ姿勢を続けない
ようにしましょう。



そのほか、学校や家で決め
られた約束を守って使いま
しょう。



ルールを作って、しっかり守ろう

それでもケータイ・スマホを使うのならば、必ずおうちの人とじっくり話し合って、安全に使うためのルールを決めましょう。ルールは、定期的に見直し、その時に合ったものにしましょう。



その1 使用は夜7時まで、1日30分以内とする。

その2 おうちの人と一緒にいるときに、居間で使う。自分の部屋やふとんには持ち込まない。

その3 人と話しているときや食事中、歩きながらの使用はやめる。

その4 ケータイやスマホで何をするのかを、必ず大人に伝えておく。

その5 おうちの人が望んだときには、いつもケータイ・スマホを見せる。

その6 お金がかかるゲームや買い物などはしない。

その7 インターネットで知り合った人とは会わない。

その8 ネットやメールで、友だちの悪口を書いたり、仲間はずれにしたりしない。

その9 友だちの写真を勝手にネットに載せたり、メールで送ったりしない。

その10 自分や友だちの名前や住所、電話番号などをネットに書き込まない。

その11 お金を請求されたり、悪口を書かれたりなどの困ったことが
あったときには、すぐに大人に知らせる。

その12 ルールを守れなかったときは、ケータイ・スマホをおうちの人に返す。

携帯電話・スマートフォン・タブレットを
安全に使うための約束(例)