

12月

ほけんだより

令和7年  
12月11日

11月はおおがわしょうがっこう  
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

いちかわしりつ おおがわしょうがっこう ほけんしつ  
市川市立大柏小学校 保健室  
おうちのひとと読んでね



# 「うまくきたえて」感染症に負けない体！

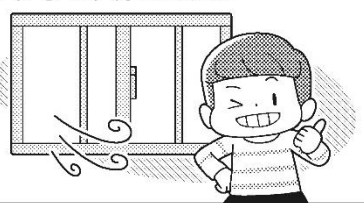
⑤ がいをする



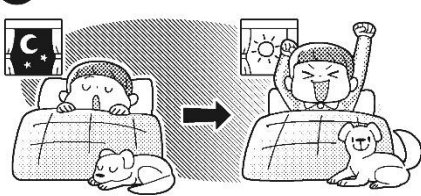
③ スクをつける



④ うきを入れかえる



⑥ そく正しい生活リズムを保つ



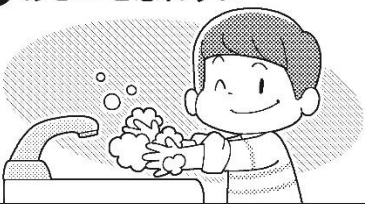
⑦ たいりよくをつける (運動する)



⑧ えいようバランスのよい食事をする



⑨ あらいを忘れずに



## 忘れないで！ 手洗いの“ウィークポイント”

指と爪の間



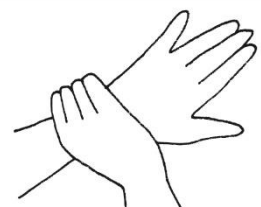
指と指の間



親指・手首



反対の手で  
握るように持ち、  
ねじる



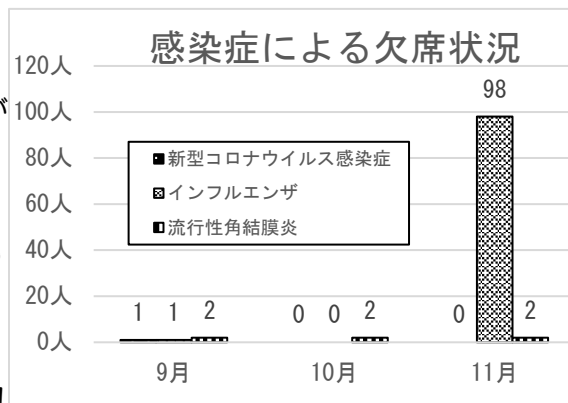
冬休みは生活習慣が乱れやすいです。睡眠不足や運動不足、朝ごはんを食べしていないなど、不規則な食事が続くと、体の中の病気をやっつける力が弱くなってしまいます。感染症に負けない体をつくるためにも、生活に気をつけましょう。

# 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！



## 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。

正しい姿勢で使いましょう。

使う時間を決めましょう。

長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。

使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。

ねる前の1時間は使わ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、必ずおうちのひととじっくり話し合っ、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、その時々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 おうちのひとと一緒にいるときに、居間で使う。自分の部屋やふんには持ち込まない。
- その3 ひと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 おうちのひとが望んだときには、いつでもケータイ・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 ルールを守らなかったときは、ケータイ・スマホをおうちのひとに返す。

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)

