

ほけんだより



三次市立川地小学校 保健室
令和7年12月23日 No.7

2025年、よくがんばりました!毎日がんばっていると「つかれ」は知らないうちに心や体にたまっていきます。がんばりすぎている人は、この冬休みにゆっくり休みましょう。まだやらなければいけないことが残っている人は、体調に気をつけながら、やり残しのないように取り組んでいきましょう。

ふゆやすみを

あいごことば
**合言葉に、
元気に過ごそう!**



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

あさ ひる ばん しょく
朝・昼・晩、3食バランスよくしっかり食べよう! お昼まで寝てしまって、朝ごはんを抜くことがないようにね!

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

こ ぜったい て だ
子どもは絶対に手を出してはいけません。ノンアルコール飲料も飲んではいけません。勇気を出してきっぱり断ろう!

や やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

メディアコントロールを思い出しましょう。メディアも楽しいけれど、家族や自分のために時間を使えるといいね!

す すいみん時間はたっぷり取ろう

とくべつ よてい とき
特別な予定がない時は、1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までに寝るようにしよう!

み みんなで笑って、よいお年を



2025年、よくがんばった自分をほめてあげよう!2026年はどんなことをがんばりますか?目標を立てるといいね!

☆メディアばかりの冬休みにならないように気をつけて!

今年度最後のメディアコントロールが終わりました。勉強や読書、お手伝い、ぬりえ、工作、裁縫、ストレッチ、外遊びなど、メディア以外の時間が充実しましたね。冬休みもメディアの使い方に気をつけて過ごしましょう。



☆こころとからだの「つかれ」をチェックしよう!

「つかれ」は、右の表のように、言葉や数字にすると分かりやすいです。「最近疲れているな…」と感じる人は、だれかに相談したり、ゆっくり休んだりしてくださいね。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
	1	2	3	4	5
	かなしい	モヤモヤ	ふつう	たのしい	とてもしあわせ
こころ					
	1	2	3	4	5

馬く休もう



- 深呼吸をする**
心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。
- ストレッチをする**
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。
- 好きな香りをかぐ**
リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。
- 飲み物を飲む**
温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

かんせんしょう ま
☆ **感染症に負けないで!!!**



オレたちは、かわいた空気が大好き!加湿されていない場所や、水分補給をしない人の口やのどの中は、最高だぜ!
それから、手洗いうがいをしていない人や、好き嫌いをしたり、夜ふかしをする人のことも大好きなんだー!!!



自分もまわりも
10のアクション
過ぎず健康に

ポイント1

手洗い
ウイルスを寄せ付けない

かかんせんげん 感染源になるウイルスなどは目に見えません。くうきちゆう だぶよ 空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。かんき そと に てあらいで洗い流すなどのアクションを。

こまめに・ていねいに

ポイント2

換気
部屋の2カ所を開けると◎

マスク
正しくつける

めん えき りよく たか **免疫力を高める**
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント3

食事
栄養バランスに注意

睡眠
量も質も確保

運動
意識して体を動かす

休養
うつらない・うつさない

ほか ひと から かんせん 感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避
ひとこ 人混みは避ける

咳エチケット
腕やハンカチでおさえる

検温
体調が悪と思ったら

無理しない

せんせいたち けんしゅう しょうかい おうとしょり
☆ **先生達の研修をご紹介 (嘔吐処理について)**

ふゆ 冬になると、ノロウイルス感染症が流行します。感染すると、激しい嘔吐や下痢、発熱などの症状が出ます。

- 予防方法**
- ① **持ち込まない**…丁寧に手を洗う。(特に、調理や食事の前、トイレや帰宅の後)
 - ② **つけない**…食品や食器、調理器具などにウイルスをつけないよう洗浄する。
 - ③ **やっつける**…食品に十分火を通す。(中心温度85℃以上で90秒以上の加熱)
 - ④ **広げない**…下痢や嘔吐物を処理する時は、正しく処理する。

【正しい処理の仕方】
嘔吐物や便には、目に見えない大量のウイルスが含まれ、わずかな量が体に入っただけでも感染してしまうので、すばやく正しく処理することが大切です。

まど あかき かんき 窓を開けて換気をしましょう。

だいいょうぶ 大丈夫だからね。

かんき ★換気をする。

まわり ひと は その ば から はな れる。 ★周りの人はその場から離れる。

おうとはっせい 嘔吐発生

しよりに ひと ★処理する人は、マスク、エプロン、手袋(二重)をつける。

↑ ※小麦粉と水で作った模擬嘔吐物

とぶつ しんぶんし ★吐物を新聞紙やペーパータオルでおおって、じあえんそさん 次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。(アルコールはNG! 家庭用の塩素系漂白剤はOK!)

とぶつ そとがわ うちがわ ★吐物を、外側から内側に集めて袋に入れる。

とぶつ しんぶんし ★吐物があつたところから2、3メートルを新聞紙やペーパータオルでおおい、じあえんそさん 次亜塩素酸ナトリウムをたっぷりかけて10分消毒する。

そとがわ うちがわ ふ と あと つか す そうきん ★外側から内側に拭き取った後、使い捨て雑巾で水拭きする。

しよりにぶくろ なか じあえんそさん ひた ★処理袋の中を次亜塩素酸ナトリウムで浸して消毒し、密閉して処分する。

しよりに お かんき て せつ あら しょうどく ★処理が終わったら換気をして、手を石けんで洗い、アルコール消毒する。