



# ほけんだより 12月

令和6年12月11日

帯山西小学校 保健室

12月に入り、2学期も残すところ約3週間となりました。冬は、空気が乾燥してウイルスにとって活動しやすい絶好のチャンスです。そんな時期は、感染症が流行しやすくなります。2学期の残りの学校生活を、ウイルスに負けずに元気に過ごすために、もう一度感染対策を確認しましょう。

## 今月の保健目標：冬の健康に気をつけよう

### かぜなどは、こうしてかかる（感染する）



手洗い、うがい、換気をすることが大切です！！

### かぜなどの感染症を防ぐ

①石けんをつけてよく泡立てる



④指のあいだを洗う



⑦手首も忘れずに洗う



②手のひらをこすりあわせて洗う



⑤親指をねじり洗う



⑧水を流しながら、しっかりと泡を落とす



③手のこうをこすりあわせて洗う



⑥指先や爪のあいだを洗う



### 12月21日は「冬至」

12月には、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い「冬至」があります。この日は、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「冬の七種」といって名前に「ん（うん→運）」がつく7種類の食べ物をおそなえしたり、食べたりするという習慣があるそうです。これらの食べ物には、かぜ予防にぴったりの栄養素が入っているため、かぜをひきにくい、元気な体を作ってくれます。「冬の七種」を食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう！



### カウンセリングの先生方の12月の予定

- ✓白鳥さとし先生 12月19日（木）
- ✓三原ななえ先生 12月5日（木）
- ✓井上なおこ先生 12月の月曜日・金曜日

10月31日から保健室で働いている、細縦と言います。これから、帯山西小学校のいいところをたくさん見つけていきたいです。よろしくお願ひします！

