



# ほけんだより 12月号



明保小  
保健室  
R7.12  
おうちの方といっしょに  
よみましょう

いよいよ冬休みが始まります。楽しい毎日について不規則な生活を送ってしまいがちです。

生活のリズムが崩れると、体の抵抗力（病気とたたかう力）が弱くなり、病気になりやすくなったり、緊張感がなくなって大きなケガにつながったりします。

冬休み中も規則正しい生活をして、元気に楽しく2026年を迎えましょう。



元気に冬休みを  
過ごせているのは、  
どの子かな？



楽しいイベントが続く冬休み。  
食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているのでこまめな水分補給も大切です。

## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、  
体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している  
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび首

ネックウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服を選ぼう

てくび手首

外に行くときは  
手袋を忘れずに

あしくび足首

締めつけない、  
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## 今年度中に歯の治療をしましょう！

今年度の歯科検診の結果で、むし歯や歯周炎などの治療の必要なお子さんの内、55.8%の人がまだ歯の治療が済んでいません。むし歯は放っておいても治りません。今年度中には、治療を済ませるようにしましょう。

## ★1月の身体測定★

1月13日（火）4・5・6年

1月14日（水）1・2・3年

○体操着をもってきてください。

○髪の毛を結う位置に注意してください。

## インフルエンザによる異常行動に気をつけて！

インフルエンザによる異常行動は、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無にかかわらず発生する可能性があります。特に**発熱から少なくとも2日間**は、**小児・未成年者が一人にならないよう**、保護者等による見守りや事故防止の対策が重要です。

### 1. 異常行動とは？

インフルエンザ発症時に、突然走り出す、部屋から出ようとする、興奮して窓を開けてベランダに出ようとする、話しかけても反応しない、といった普段と異なる行動を指します。

### 2. いつ起こりやすい？

異常行動は、発熱してから約2日間以内に発現することが多いとされています。

### 3. 誰に多い？

就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多い傾向がありますが、女性でも発現する可能性があります。

### 4. ご家庭での予防対策の例

- 玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実に行う。
- ベランダに面していない部屋で寝かせる。
- 窓に格子のある部屋で寝かせる。
- できる限り1階で寝かせる。（一戸建てにお住いの場合）

### 異常行動の例

