



みんなげんきね

令和6年度 12月号 峰小学校 保健室



おうちのひと
と一緒に読みましょう。

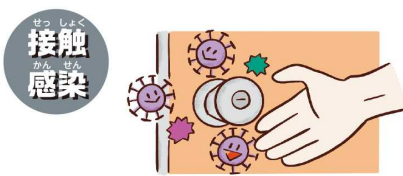
さむ 寒さに 負け 負けない からだ を つくろう



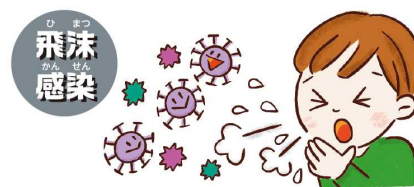
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを

寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払きましょう。



12月18日現在のインフルエンザ状況(峰小)

12月16日の週に入ってから、インフルエンザと診断される児童が続々と出てきました。

12月 1週目・・・ 1人(A型)
2週目・・・ 3人(A型2人, B型1人)
3週目・・・ 8人(全員A型)

咳やくしゃみ、発熱など、体調がすぐれない場合は無理に登校せず、医療機関を受診してください。
登校前の検温もお願いいたします。

この冬は **インフルエンザ** / **新型コロナウイルス感染症** / **マイコプラズマ感染症**

が流行すると言われています。みんなで予防して、元気に過ごせるようにしよう！

冬休み明けの身体測定について

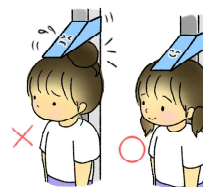
以下の日程で身体測定を行います。

身長に誤差が出てしまいますので、**頭の上や高い位置で髪を結ばない**ようにお願いいたします。

結果は、健康票にて通知します。確認後、表紙の1月の欄に押印またはサインをして学校へお戻しく下さい。

日付	実施学年	備考
1月9日(木)	4・5・6年	・上着は保健室に入ってから脱ぎます。
1月10日(金)	1・2・3年	・体の清潔、特に頭髮の清潔に気をつけましょう。

※感染症の発生状況により、予定を変更する場合があります。



よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための

秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？
考えてから線をたどってね。

Aさん

休みの日も毎日
おなじ時間に起きる



Bさん

朝はカーテンを開けず、
昼までごろごろする



Cさん

毎日朝ごはんを
しっかり食べている



Dさん

40℃位のぬるめの
お湯につかる



Eさん

寝る1時間前に
甘いものを食べる



Fさん

寝る直前まで、
スマホやゲームをする



Dさん

ぐっすり
眠れているよ！



Aさん

ぐっすり
眠れているよ！



Bさん

しっかり寝れて
いないよ



Fさん

しっかり寝れて
いないよ



Cさん

ぐっすり
眠れているよ！



Eさん

しっかり寝れて
いないよ



ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。