

# ほけんだより



しろ西  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA



令和7年12月 宇都宮市立城山西小学校

いつの間にか12月になり、今年も残りわずかになりましたね。冬の寒さが厳しくなりはじめたこの時期は、空気が乾燥しやすく、インフルエンザやマイコプラズマなどの感染症が流行する季節でもあります。風邪を引かないためにも、こまめな手洗いうがいの徹底による体調管理をおこない、寒さに負けず元気いっぱい冬を乗り越えましょう。



## 流行り始めています！感染症に注意！！

市内ではインフルエンザ・マイコプラズマ感染症が増えてきています。県内でもインフルエンザの流行期に入りました。手あらい・うがい・咳エチケットを心がけましょう。また、登校前に健康観察を行い、発熱等の体調不良の場合は無理をせず、悪化する前に十分休養してください。受診して感染症の診断を受けた場合は、学校までお知らせくださいようお願いいたします。

免疫力チェック!  
規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0～2個  
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個  
免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ
- 食べがない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

11/27(木)～12/3(水)の5日間

## 保健委員会で「手洗い運動」を実施しました

朝晩と日中の寒暖差が大きく、肌寒い日が増えてきました。

空気が乾燥し始める11月は、風邪やインフルエンザなどのウイルスが流行しやすくなる時期でもあります。

風邪を引かないためにも、11月27日～12月3日の5日間、保健委員会で手洗いスタンプ「おててポン」を使用した手洗い運動を実施しました。たくさん児童が参加し、「きれいに洗えた！」「落ちたよ！」と楽しそうに伝えてくれました。

日頃の手洗いを振り返るとともに、病気に負けない元気な学校生活を送れるように頑張りましょう。ご協力いただきありがとうございます。

※インキには安全性に配慮した食用色素を使用しています。



今年の冬休みは12/26~1/7までの13日間です。

いつもと同じ生活リズムですごすと、休み明けも調子を崩しにくくなります。  
学校のある日と同じくらいの時間に起きて、夜ふかししないようにするのが  
大切です。特に、ゲームやテレビは、親子で話をして、時間を決めて使って  
みましょう。長い休みになるので、運動や読書をする時間も作れるといいで  
すね。



- ふ** やさいたまからだつく  
フルーツや野菜を食べて、力ぜに負けない体を作ろう

**ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

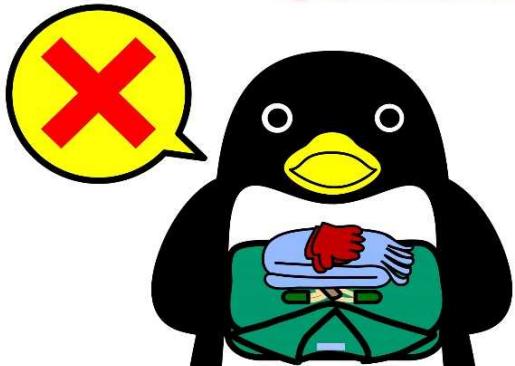
**や** やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

**す** すいみん時間はたっぷり取ろう

**み** みんなで笑って、よいお年を



# 冬をあたたかく 過ごすための衣服の工夫



防寒着は屋外で着るものであり、外で着いたほこりや汚れを室内に持ち込まないための心遣いから、室内では防寒着は脱ぐのがマナーです。

きゅうしょく じゅぎょううちゅう かんせんじょうよぼう しつない かんき  
給食や授業中も感染症予防のため、室内を換気しています。  
ぼうかんぎ はだぎ あつで いふく  
防寒着がなくてもあたたかく過ごせるように、肌着や厚手の衣服  
きこ  
を着込んでくるようにしましょう。

なか きほんとき て  
へやの中では、基本的にコート・ジャンパー・マフラー・ネックウォーマー・手ぶくろは、しません。  
かんさ さむ たいちょう ゆうせん き  
※換気のとき、どうしても寒いときは体調を優先し、着るようになります。



○ あたたかく過ごすために  
なが子で したぎ

○ 長袖の下着

○ スパッツ

○ 首・手首・足首が出ない服

○ カイロを貼る

○ひざかけをする など



ふゆ たいいくぎ ながそで なが ようい  
冬は**体育着も長袖・長ズボンを用意してきましょう。**