

げんキッズ 12月

令和7年12月18日
加賀市立片山津小学校
ほけんしつ



カレンダーも残り少なくなりました。12月は「師走(しわす)」といわれ、大人も子どもも走り回るくらい忙しい月だといわれています。2025年はみなさんにとってどんな年でしたか？今年できるようになったこと、来年がんばりたいこと、少しふりかえってみてくださいね。冬休みは、体だけでなく、1年間がんばった心もしっかり休ませる大切な時間です。規則正しい生活を心がけ、リフレッシュして新しい年を迎えられるようにしましょう。そして、冬休み明けの1月8日に、みんな元気に会いましょう。

冬に流行しやすい 感染症 を知ろう

感染性胃腸炎



よく聞くのにノロウイルスがあります。ウイルスが胃腸に入り、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱が起きます。毎年秋から冬にかけて流行しやすいです。予防のために手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。特にトイレの後や食事の前には石けんでしっかりと手を洗いましょう。嘔吐してしまったときは嘔吐した場所をしっかりと消毒して感染症を広げないことが大切です。

インフルエンザ

11月末に片小で大流行したのは、インフルエンザA型でした。



A型、B型、C型の3種類があります。インフルエンザのウイルスを鼻や口から吸い込んで感染したり、ウイルスが手について体に入ってきたりして感染します。急に高い熱が出る、頭痛や寒気がする、体のだるさ、関節の痛みが起ることが多いです。予防には手洗いうがい・マスクの着用・予防接種などがあります。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過			
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合								登校OK		
発症後2日目に解熱した場合								登校OK		
発症後3日目に解熱した場合								登校OK		
発症後4日目に解熱した場合								登校OK		
発症後5日目に解熱した場合								登校OK		

インフルエンザ

出席停止期間

○もう一度確認！！

インフルエンザは、法律で学校をお休みしないといけない期間が決まっています。

※主治医の先生に聞いてくださいね。

冬休みの過ごし方

はやね はやお つづ
早寝・早起きが続けよう



がっこう ひか き
学校がある日と変わらず、決まった時間に起きて早寝するよう
にしましょう！

あさ まいにち た
朝ごはんを毎日食べよう



あさ にちげんき す
朝ごはんは1日元気に過ごすためのスイッチになります。

てきど からだ うご
適度に体を動かそう



さむ 寒いときこそ、
てきど うんどう 適度な運動をして、
からだ あたた 体を温めましょう！

てつた
お手伝いをしよう



ふゆやす なが じかん うち
冬休みは長い時間をお家で過ごしますね。すすんでお家のお手伝いをしましょう！

じかん まも
テレビ・ゲームは時間を守る



うち ひと
テレビやゲームはお家の人と時間を決めましょう。長い時間見ると目によくありません。

てあら
手洗い・うがいをしよう



そと かえ てあら
外から帰ったときは手洗い・うがいをしましょう！
トイレの後
てあら わす
の手洗いも忘れずに！

2学期の「あゆみわたし」の時に、【発育のようす(4月・9月の身長と体重結果)】をお渡しします。お子様の成長の記録としてご確認いただくとともに、日頃の生活習慣や健康状態について、ご家庭で話し合うきっかけとしていただければ幸いです。
※春の歯科検診の結果、虫歯の治療がまだの人に、再度歯科検診のお知らせをお渡します。早急に治療をお願いいたします。



12月22日(月)・23日(火)『あゆみわたし』に保健室で健康相談を行っています。

身体や心のこと等で話したいことがある方は、この機会にぜひ保健室へいらしてください。小さなことでもかまいません、帰りにふらっと寄って、日頃感じていることをお話いただければ幸いです。



保健室 田中