



ほけんだより12月



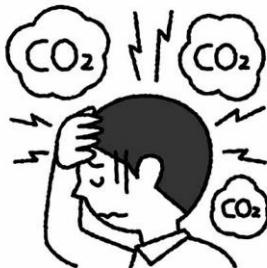
令和7年12月8日 大阪市立平尾小学校 保健室

今年も残りわずかです。学校では70周年のお祝いや万博の遠足など今年限定の行事があって、にぎやかな1年でしたね。来年もいろいろな事を楽しめるように健康に気をつけて過ごしていきましょう。

換気しないと、こんなことに！?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くとも、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

11月のかん気の点検では、全部の教室でしっかりとかん気ができていました。これからも、かん気や手洗いなど、みんなで声をかけあって、協力してかぜやインフルエンザの予防をしましょう。

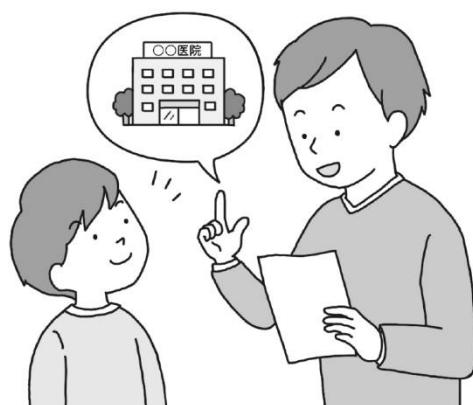
保護者の方へ

【受診のお知らせ 再確認のお願い】

ひごろ 日頃より、お子様の健康に関して多くのご協力をいだきありがとうございます。

ま 間もなく冬休みを迎ますが、本年度の健康診断結果に基づき配付しました「受診のお知らせ」について、受診結果が確認できていないものがあります。すでに受診済みで「受診のお知らせ」を学校へ提出しておられない場合は、速やかにご提出くださいますようお願いします。また、まだ受診していない場合は、お早めの受診をお勧めします。

※「受診のお知らせ」を失くした場合は再発行できます。保健室までご連絡ください。



もうすぐ冬休み 話してみよう スマホ・ゲームの使い方

冬休み中は、スマホやゲームを使う機会もたくさんあります。スマホやゲームを楽しく使うためには、お家の人と使い方を相談してから使うことが大切です。



【何のために相談するの？】

① 体を守るため

長時間使うと目の疲れ、肩こりなどがおきます。寝る時間がへると体調が悪くなります。

② 時間を上手に使うため

家ではご飯を食べる、お風呂に入るなど、家族の人の時間と合わせる用事もあります。スマートフォンやゲームの時間だけでなく、寝る時刻などについても話しておくとよいです。

③ 困ったことが起きた時、すぐに話せるように

変なメッセージが届いた、ゲーム内で嫌なことを言われた、お金請求された、など困ったことが起きたら、すぐにお家の人にスマートフォンやゲームの画面を確認してもらいましょう。

また困ったことが起こらないように、ネット上に自分の情報(写真や住所など)をのせないようにしましょう。



外で体をうごかすと、ストレスがへる、夜ぐっすりねむれる、骨や筋肉、体温の調節をする力がきたえられる、などの良いことがたくさんおこります。冬休み、外遊びも楽しみましょう。



冬休み明けの1月13日～16日に「けんこう週間」(2回目)

があります。1年の始まりを元気よくスタートできるよう、早起きをする、朝ごはんを食べる、石鹼を使った手洗いをするなどの健康に過ごすために必要なことができているか確認します。急に早起きをするのはむずかしいので、冬休みの終わりごろから少しずつ生活のリズムを整えて準備をしておきましょう。



※ハンカチ・コップも持ってきてください。