

ほけんだより



おうちの人と
いっしょに
読んでね♪



令和7年12月25日 新谷小学校保健室

26日から冬休みが始まります。冬休みの計画を立てていますか？
12月に入ってから急に寒くなり、市内ではインフルエンザが流行しています。冬休みも生活のリズムを整えて、体調を崩すことのないようにしてくださいね。

生活リズムチェックの結果について

11/25～12/1にかけて「生活リズムチェック」を実施しました。項目は、「早寝・早起き・朝ごはん・起床時刻・就寝時刻・排便・学習時間・テレビゲームの時間」でした。ご家庭での声掛けやコメントの記入など、ご協力ありがとうございました。集計結果の一部を掲載していますので、ご覧ください。

朝ごはん



朝はきちんと起きてご飯もしっかり食べていました。(低学年保護者)

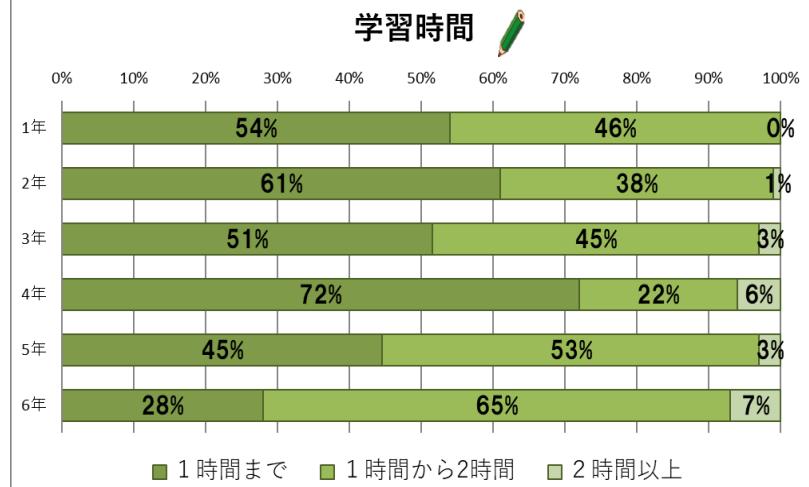
健康な毎日にできるよう頑張った。(高学年児童)

テレビゲームの時間は減らせてよかったです。勉強を頑張りました。(低学年児童)

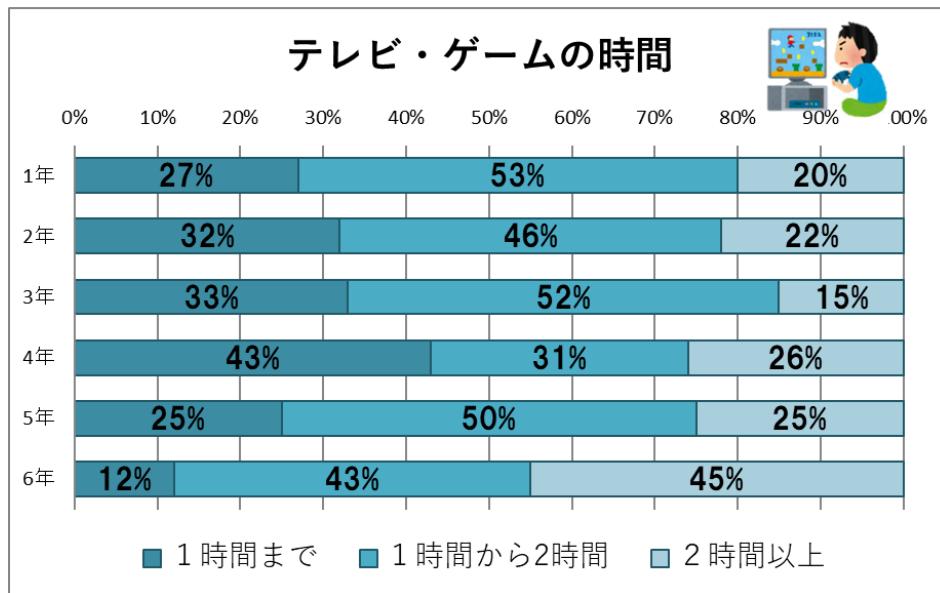
なかなか集中しての学習ができないませんでしたが、まじめに宿題やテスト勉強っていました。(低学年保護者)

学習とスポーツ両方を頑張りたいと思いました。(高学年児童)

学習時間



☆ おうち時間もあいさむ！



テレビ・ゲームの時間を減らして、学習時間を増やしました。
(高学年児童)

YouTube・ゲーム
1週間〇分がんばりました。
(中学年児童)

スマートで動画を見る時間が以前より増えています。注意する前に自分でやめられるといいです。
(高学年保護者)

カードゲームや読書の時間にあてて、兄弟仲良く遊んでいました。
(中学年保護者)

※ 3学期に2回目の生活チェックを行いたいと思います。ご家庭での声掛けなど、ご協力よろしくお願いします。

感染症の感染状況が気になるところです。
各休みも感染予防対策を万全にしましょう！

冬に気をつけたい子どもの感染症

口タウイルス感染症

特徴 白っぽい下痢便が出る
症状 下痢、嘔吐、発熱など
注意点 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴 呼吸器に感染。
症状 小さいお子さんでは肺炎などの危険も
風邪様症状。
ひどいせきや喘鳴などが出ることも

インフルエンザ

特徴 A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる
症状 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など
注意点 感染力が高い。
まれにインフルエンザ脳症を起こすことも