

ほけんだより

12月

うちのひと
いっしょに
読んでね♪



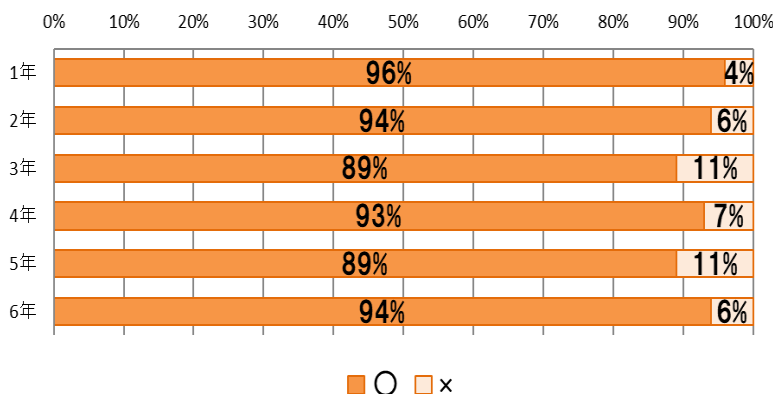
令和7年 12月 25日 新谷小学校保健室

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せんか？
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
食べれていました。(低学年保護者)

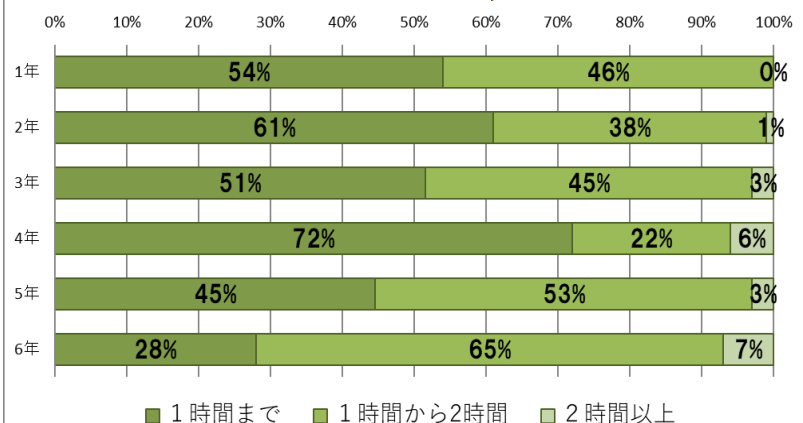
健康な毎日にできるよう頑張った。
(高学年児童)

テレビゲームの時間を減らせてよか
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
ませんでしたが、まじめに宿題や
テスト勉強を頑張っていました。
(低学年保護者)

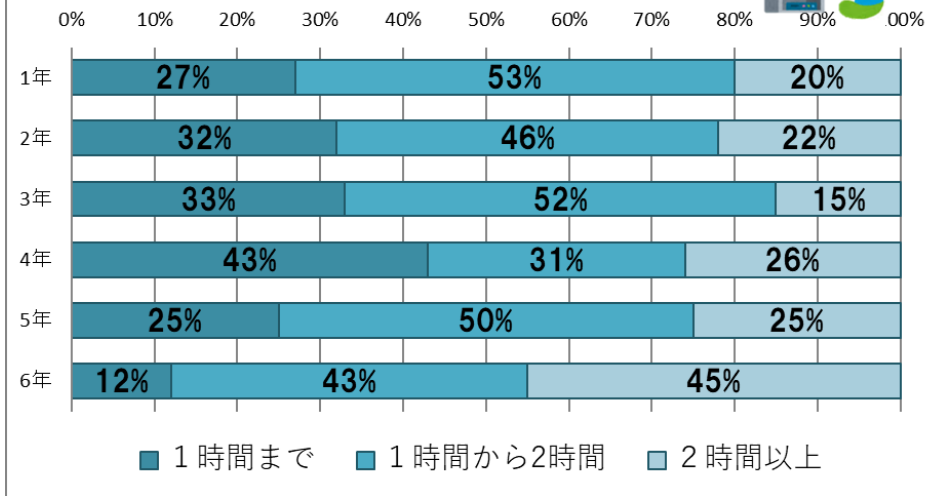
学習とスポーツ両方を頑張りたいと思いました。
(高学年児童)

学習時間



☆読書もあいます！

テレビ・ゲームの時間



テレビ・ゲームの時間を減らし、学習時間を増やしたいです。(高学年児童)

YouTube・ゲーム
1週間0分がんばりました。
(中学年児童)

スマホ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。
冬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

ロタウイルス感染症

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。
小さいお子さんでは肺炎などの危険も

症状 風邪様症状。
ひどいせきや喘鳴などが出ることも

注意点 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意



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。
稀にインフルエンザ脳症を起こすことも

