

ほけんだより

12月

令和7年12月1日

おおたしりつにらがわしおうがっこう
太田市立堀川小学校 保健室

ま がつ さむ ほんばん むか
あっという間に12月に入り、これから寒さも本番を迎えます。

ふゆ かぜ かんせんしょう りゅうこう じき
冬は、もともと風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。

からだが「変だな」と思ったときは、無理をせず休養をとりましょう。

かぜウイルスをからだに入れないとために



手あらい



うがい



へやの換気

かぜウイルスに負けないからだをつくるために



十分な睡眠をとる



運動をする



バランスのよい食事

冬の生活クイズ

<問題>次のア、イのうち正しいのはどちらでしょう。

① 冬にかぜが流行するのは、なぜ？

- ア. かぜのウイルスが低温・乾燥を好むから
イ. 冬の季節がかぜのウイルスを運ぶから

② 寒さを効果的に防ぐには？

- ア. 何枚も服を重ねて着る
イ. 首や肩、足を冷やさないようにする



③ かぜ予防のポイントは？

- ア. うがい、手あらい、規則正しい生活
イ. うがい、手あらい、うす着

△③ △② △①△△△

かぜをひいてしまったら

- よくねむる
- 水分をしっかりとる
- あたたかくする
- 医者に行く



12月の行事予定

- 12月9日(火)
薬物乱用防止教室(6年生)
- 12月10日(水)
ほけんしらべ(全校児童)
- 12月19日(金)
歯科保健指導(2年生)