



冬休み号

呉市立横路小学校
令和7年12月22日



寒さが深まる12月となり、今年も残すところあとわずかとなりました。11月と比べて、校内のインフルエンザ感染状況は落ち着きを見せていましたが、先週からまた少し増えてきたようです。

楽しい冬休みを元気に過ごすために、これまで身につけてきたかぜ予防の習慣を継続しましょう。また、生活リズムを崩さず、規則正しい健康的な毎日を送ることがとても大切です。

十分な睡眠と栄養を意識し、体調を万全に整えてください。1月、また学校で皆さんの元気いっぱいの笑顔に会えるのを楽しみにしています。

かぜを予防するための「三本柱」

12月11日(木)の朝会では、保健委員会による「かぜの予防」についての発表がありました。かぜを予防するための「三本柱」、覚えていますか？



①咳エチケット



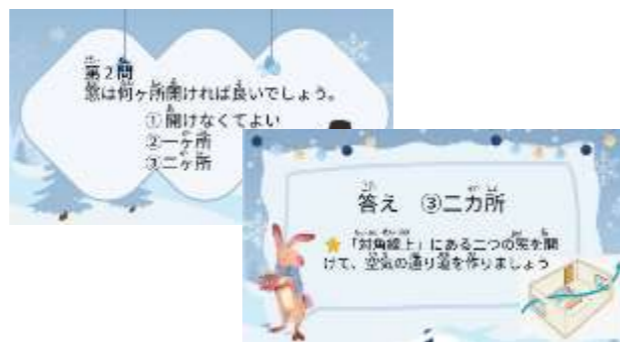
マスクがないときに咳をしたくなったら、「手の平」で口を覆うのではなく、「腕」で口元を抑えることが大切でしたね。



②換気



風邪をひきにくくするためには、休憩時間などに教室の窓を5分くらい全開にして空気を入れ替えること、常に対角線上にある2つの窓を開けておき、空気の通り道を作ることが大切でしたね。



③手洗い



「よころっこきらきら手洗いのうた」を覚え、正しい手洗いをマスターしましょう。

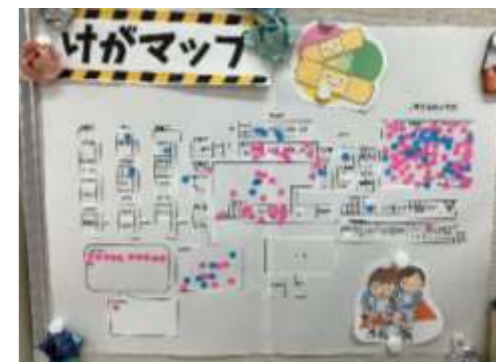
♪手洗いしましょう 手のひら 手のこう
指のあいだも つめも きれいに
親指 くーくるく 手首で おしまい



「よころっこきらきら手洗いのうた」は、ロイロノート資料箱⇒学内共有⇒委員会・クラブ⇒保健委員会にあります。くり返し見て、正しい手洗いを身につけましょう。

「けがマップ」で発見！校内のキケン

保健室では、11月から12月にかけて、校内で起きたけがの発生場所に、学年ごとに色分けしたシールを貼る「けがマップ」の取組を行いました。その結果から、学年によって「特に気をつけた場所」が違うことが分かりました。



けがの件数

	うんどうじょう 運動場	きょうしつ ろうか 教室や廊下	とうげこうちゅう 登下校中	なかにわ 中庭	たいいくかん 体育館	ごうけい 合計
ていがくねん 低学年(1~3年)	61	27	12	7	7	114
こうがくねん 高学年(4~6年)	28	10	1	2	6	47



低学年のけが

「すべって転ぶ」、「友達とぶつかる」など軽いけが(擦り傷、打撲等)が多く、中には頭を負傷するケースもあり心配です。

- ★廊下は静かに歩く
- ★周りをよく見て歩く



高学年のけが

けがの件数は少ないものの、捻挫や骨折などの大きなけがが比較的多くなります。

体が成長している分、大きなけがにつながることもあります。体育の授業でのけがも多くみられるため、特に注意が必要です。

- ★十分に準備運動をする
- ★集中力を保ち、無理をしない

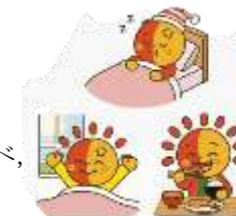


冬休みの「すごしかた」

冬休みの間も元気いっぱい過ごせるように、3つのことを守りましょう！

①早ね・早おき

朝の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムをくずさないようにしましょう！



②手洗い・うがい

外から帰ったら、石けんでいねいに。風邪やインフルエンザをふせごう！



③外で遊んで体を動かす

けがに気をつけて、体を動かそう。たくさん動いて、元気な体を作ろう！



冬休み中に歯の治療をしよう

今年度の健康診断で歯の治療が必要とされた児童のうち、55.2%が既に治療を終えています。まだ治療が済んでいない児童の皆さん、冬休みは治療を始める良い機会です。

むし歯は自然に治ることはありません。早めに治療をすると、痛みも少なく、治療回数も少なく済むことがあります。ぜひ冬休みの間に歯の治療を済ませましょう。治療が済んだら、新学期に治療報告書の提出をお願いします。

