

ほけんたより 12月

令和7年12月1日

宮前小学校 保健室

22日は「冬至」です。「冬至」とは、1年で最も夜が短くなる日。この日を境に、だんだん日が長くなつてくる・太陽がよみがえてくると捉えて「一陽来復」、つらいことが終わって物事がよい方向へ向かうといわれています。今年はどんな1年でしたか?みなさんにとって、来年もたくさんよいことが訪れますように…♡

12月の保健目標

「寒さに負けない丈夫な体をつくろう」

寒い日でも
安心♡

部屋の換気のコツ!



かぜやインフルエンザなどの感染症を予防するために「換気が大切!」ということは、みなさんよくご存じのはず。他にも、部屋をしめきったままにしていることで、はき出す息でだんだん部屋の空気が汚れ、頭が痛くなったり、気持ち悪くなったり、集中力がなくなったりしてきます。

だけど、せっかく暖かくなった部屋の空気を入れ替えるのはつらいですよね。そんな時にピッタリな、部屋の換気のコツを紹介します♪

寒い日に窓を一気に開けると、急に部屋の温度が下がるので、より寒く感じます。そのため、「長時間・少しだけ」を意識して換気してみましょう。

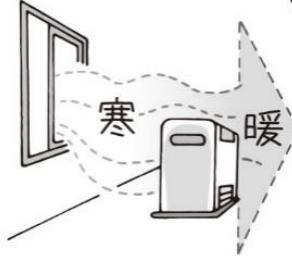
また、空気を入れ替える時は、二方向の窓やドアを開け、空気の通り道をつくることが必要です。



短時間、窓を全開にするよりも一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておく方が、温度の変化をおさえられます。



台所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気することができます。



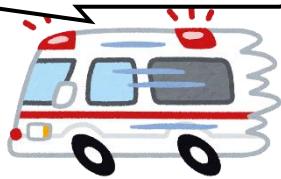
暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷たい空気がすぐに暖められます。

※火災防止に気を付けよう!



暖房器具を使うと室内の湿度が下がり、喉や肌の乾燥が気になってきます。「加湿器を使う」ほかにも、「こまめな水分補給」も効果的! 夏のように喉は乾かないため、より意識して水分補給をしましょう!

冬の事故にご用心！



ポケットに手を入れたまま歩くと、つまづいた時とっさに手がで出ないため、顔や頭を地面に打ちつけて、大けがになる危険があります。
手が冷たい時は手袋をしましょう。

冬は暗くなる時間が早くなるため、車からは歩行者や自転車が見えづらくなり、思わぬ事故へつながる可能性が高くなります。
暗くなる前に家へ帰る・暗くても自立つ色の上着を着る等の対策をしましょう。自転車は必ずライトをつけること！！



エアコンの他にストーブ・こたつ・カイロ等、様々な寒さ対策がありますね。しかし、使い方を間違えるとやけどしてしまう危険もあります。特にカイロは、体温より少し高めの温度のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどに注意が必要です。正しく使って、温かく過ごしましょう。



3学期発育測定 日程

1月 9日（金） すまいる
13日（火） 5・6年
14日（水） 3・4年
15日（木） 1・2年

3学期始まってすぐの測定になります。
体育着をわすれずに！
髪が長い人は、頭の高いところで結ばないようにしておきましょう。

＼よいお年を！／



おしらせ

PTAからのおしらせです。

宮前小PTAでは皆さん安心して過ごせるように衛生環境の充実に取り組んでおります。その一環として保健室の先生にもご協力いただき、ハンドソープや消毒液を設置していますので感染症予防にお役立てください。

また、女子トイレには生理用品も用意しています。急なことで手持ちがないとき取りに行く時間がないときは、どうぞお気軽にご利用ください。