

ほけんだより

12月



令和7年12月3日(水) NO.10 万場小学校 保健室

12月に入り、2学期ものこすところ3週間となりました。朝と夜だけでなく、日の冷え込みも厳しくなってきましたね。これからは時期、皮ふも乾燥して、あかぎれやしもやけなど手荒れがつらそうな子が増えています。手袋をして温めたり、家で保湿クリームをぬったりして、乾燥対策をしましょう！

* 12月の保健行事予定 *



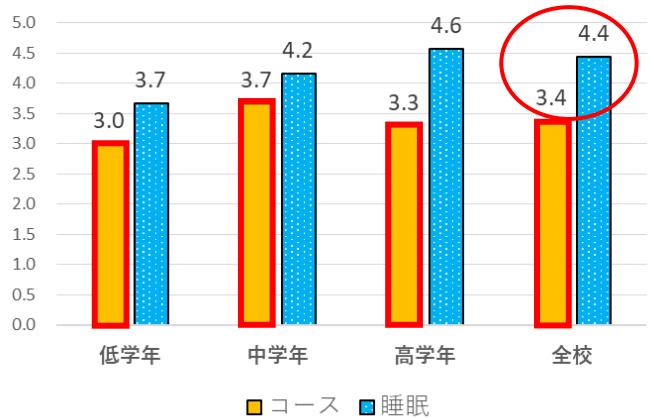
日にち	項目	時間	対象	
12日(金)	心のミニ講座	3校時	5・6年	スクールカウンセラーの須藤先生がお話をしてくれます！
		4校時	1~4年	
23日(火)	2学期終業式	12/24(水)~1/6(火)は、冬休みです♪		

2学期チャレンジウィークの結果

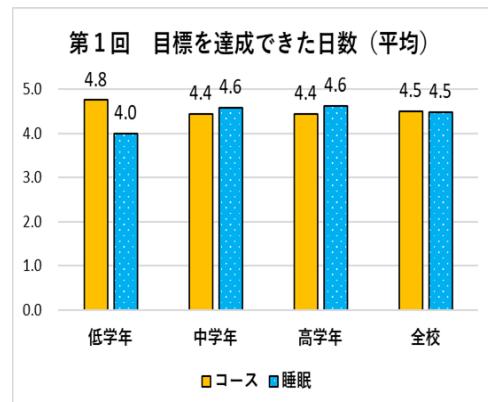


10月下旬に第2回チャレンジウィークに取り組んでもらいました。今回は、読書時間の時期と重なっていたため、メディアの時間を減らして、ただよりも読書の時間を増やすように呼びかけました。

第2回 目標を達成できた日数(平均)



1学期(前回)の結果



1学期と比べると、コース・睡眠の達成率が下がってしまいました。特に、コースの達成率が低く、メディアの時間を減らすことが難しかったようです。

メディアの使用時間についてお家の人と相談をして、使う場所(部屋)を限定したり、マイターを使ったりして、メディアの使いすぎに気をつけましょう！

12月の保健目標…こまめに教室の換気をしよう

換 気 をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

★出席停止の報告書について★

寒くなると空気が乾燥して、様々な感染症が流行する季節になります。インフルエンザなどの感染症にかかった場合は、出席停止扱いになります。体調が良くなり再登校する際には、療養報告書または治癒証明書をお子さんに持たせていただきますよう、お願いします。

学校感染症の種類	必要となる書類の種類	記入者
・インフルエンザ ・新型コロナウイルス感染症	療養報告書 ※それぞれ様式が異なります。	保護者の方
・ <u>その他の感染症</u> 麻疹、水ぼうそう、咽頭結膜熱、風疹、 結核、百日咳、おたふくかぜなど	学校感染症と出席停止について (治癒証明書)	医師(医療機関)

※上記の報告書は、万場小学校ホームページからダウンロード・印刷することができます。

このひと言、
手を刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

こうしてくれると
うれしいな

なんで
できないの？

ちょっと
通してくれる？

やめて！

どうしたら
できるかな？

どいて

ちい
こえ
小さい声に
してほしいな

