

# ☆ 保健だより ☆

令和7年12月9日 第8号  
南城市立大里北小学校



12月に入って少しずつ肌寒くなり、沖縄にもようやく冬の訪れを感じられるようになりました。

2学期の締めくくりである12月。2学期も、いろんな場面で成長することができた子ども達。2学期にできるようになったこと、もう少し力をつけたいことを振り返ってみましょう♪



## 季節の変わり目『カゼ』に気をつけよう！



現在、インフルエンザなどの感染症は落ち着いてきましたが、11月下旬頃から、セキや鼻症状、腹痛といったカゼ症状が増えています。また、鼻症状がある子の中には、症状が長引いてしまい、のどの痛み、発熱など症状が強くなっている子もいます。

季節の変わり目は、気温の変化や乾燥などから、体調を崩しやすかったり、カゼをひきやすかったりします。ウイルスや細菌にまけないために、予防していきましょう！

子ども達のこんな様子が、気になっています

肌寒く感じる日に、両腕を袖の中にスッポリ入れて歩いている子やポケットに手を入れて歩いている子が見られます。

頭や顔、胸などのケガにならないためにも、すぐに手で支えたり、守れたりするように、肌寒い日でも腕や手を出して歩きましょう！

### 寒いからといって ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

× ねこ背になるよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良などの原因になります。

× 転んでも手がつかないよ



ポケットに手を入れていると、転んだときに手がつかず、けがをすることがあります。

### かぜや インフルエンザを 予防するには

#### うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

#### 十分な睡眠



早めに寝て、十分に体を休めましょう。

#### 十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

#### 換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

#### 人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

## 世界エイズデーの取組

12月1日～12月19日



保健室前に掲示物を設置し、HIV・エイズの正しい知識や、病気のことで人を差別しない大切さを紹介しています。また、12月1日の「世界エイズデー」に合わせて、保健委員会による朝の放送や、レッドリボン運動、児童によるレッドリボンツリーの掲示物の作成等取り組みました。今回の活動を通して、相手を思いやる心がさらに育ってほしいと願っています。