



令和7年12月23日  
上文殊小学校 保健室



いよいよ冬休みですね。インフルエンザやかぜに気をつけて楽しい冬休みをすごしてくださいね。休み中も、朝はいつもの時間に起きて、朝ごはんを食べて、規則正しい生活をおくりましょう。栄養教諭の谷口先生から、上文殊小のみんなに、冬休み前におたよりが届きました。朝ごはんにもおすすめのレシピなども教えていただきました。おうちの人と読んで、ぜひ作って食べてみてくださいね。

**感染症注意報**

自分も... まわりも...

**10のアクション**

**健康に過ごすための**

**ポイント1**

**手洗い**

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2**

**換気**

部屋の2カ所を開けると

**マスク**

正しくつける

**ポイント3**

**食事**

栄養バランスに注意

**睡眠**

量も質も確保

**運動**

意識して体を動かす

**免疫力を高める**

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

**密回避**

人混みは避ける

**咳エチケット**

肘やハンカチでおさえる

**検温**

体調が悪いと思ったら

**休養**

無理しない

**うつらない・うつさない**

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

**乾燥する季節に注意!**

**感染症に負けないためにも、水分が大切です!**

水とうのお茶は少しぬるめ～常温ぐらいにして持ってこよう! おうちに帰る頃には、水とうのお茶がなくなりそうなくらい、1日をかけてこまめに飲みましょう。





# そとあそ まだまだできるね！外遊び！



11月から近視予防や、冬にそなえて免疫を高めるために、外遊びをすすめています。12月の半ばになっても天気がよい暖かい日が多く、休み時間には、寒さに負けず、元気に体を動かしている子が多いです。天気の良い日には、広い校庭で思い切り体を動かして、夜はぐっすり眠って、かぜや寒さに負けない体をつくっていきたいですね。体が温かくなると、教室にもどっても寒くないので、換気もしやすいようです。



サッカーブーム♪

低学年から高学年までなかよく遊んでいます！

おにを  
したい人～！！



11月下旬に、  
こおりおにをしました！

## ふゆ にっ こう あ 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### ふゆ しあわ へ 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなることもあるのです。



### ふゆ しあわ だ 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



## ほけんしどう くすり つか かた 5年生 保健指導～薬の使い方について～

5年生が学校薬剤師の笠松先生による薬の使い方についてのお話を聞きました。薬は自然治癒力を助けるもの、（薬が病気を治すわけではない。）量や時間、回数等は医師や薬剤師によって、一人一人決められており、ルールを守って使うことなどを学びました。

くすりは 何のために あるの？



（一社）福井県薬剤師会 薬事情報センター

してはいけないこと

- 一人で かっ手にくすりを のまない！
- 自分のくすりいいいは のまない！
- かっ手にくすりを やめない！

【保護者の方へ】学校では、原則的に、教職員が酔い止め等も含めた内服薬を渡すことや、持参した薬であっても、お子様に薬を服用させることは認められておりません。（命に関わる緊急事態で、自分で服用できない場合を除く。）お子様が、薬を1人で飲めるように自宅で練習してください。

- アレルギーや持病の疾患などであらかじめ投薬の対応が決まっている場合・・・「医療用医薬品預かり依頼書」の提出をお願いしております。医師の処方により、とんぷく薬を持参する場合、使用については保護者の方に連絡し確認をとります。
- 薬は原則、自己管理になります。（冷暗所保管など、自己管理ができない場合はご相談ください。）
- 低学年など教職員の見守りや補助が必要な場合、必ず、学級担任にお知らせください。

