

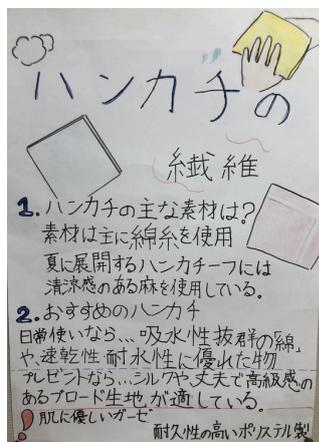
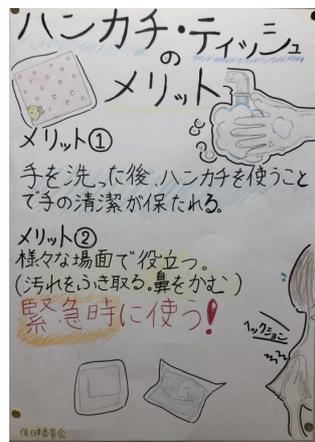
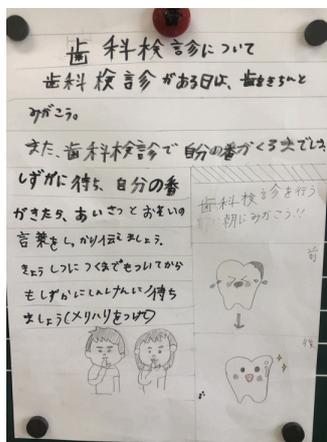
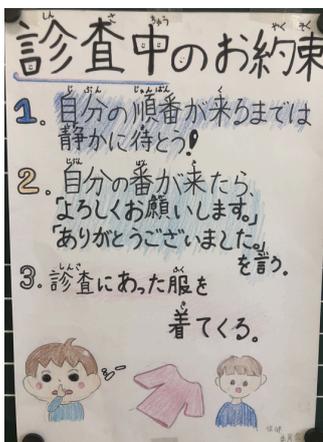
感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



～ 2025年のハイライト～
保健委員会のみなさんが、すてきなポスターを作成してくれました！保健委員会のみなさん、いつもありがとう◎



～保健室からのつぶやき～
養護教諭の○○○○です。2025年、大変お世話になりました。私はこの4月から八雲小学校に来て、最初は不安や緊張もありました。私が、明るく幸せです。いつもうるぐすありがとうございます。楽しくても、八雲町に生まれて育つた私は雪にあまりなじみがなく、毎日雪が降り積もる八雲町にとてもびっくりしています。明日から冬休みですね。私は地元へ帰省して家族や友達に会うことを楽しみにしています。みなさんはどんな冬休みをすごしますか？冬休み明けに、ぜひ聞かせてくださいね。冬休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。みなさん、2025年も本当によくがんばりました！がんばった自分をたくさんほめてあげてくださいね。2026年もよろしくお願ひします◎よいお年を！★

ほけんだより 12月

八雲小学校 保健室



かなり寒くなってきました。八雲町でも、雪が積もってきましたね。2025年はもうすぐ終わりです。今年1年は、どんな1年でしたか？体調を崩しやすい季節です。早寝、早起き、朝ごはんをしっかりと食べる等、規則正しい生活習慣を意識して、元気に過ごしましょう😊

差に負けずに 新学期を元気に迎えるコツ!

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれませんが、冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

見つけよう!

冬の楽しみ

寒くても外に出てみよう。冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜柱

踏むとザクザク楽しい音が。土の地面を歩いてみよう。



氷

寒い朝、水たまりやバケツの水が凍っているかも。



雪

雪を黒い画用紙などの上に置いてみよう。結晶が見えるよ。



ふゆやすみを

合言葉に、

元気に過ごそう!



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

