



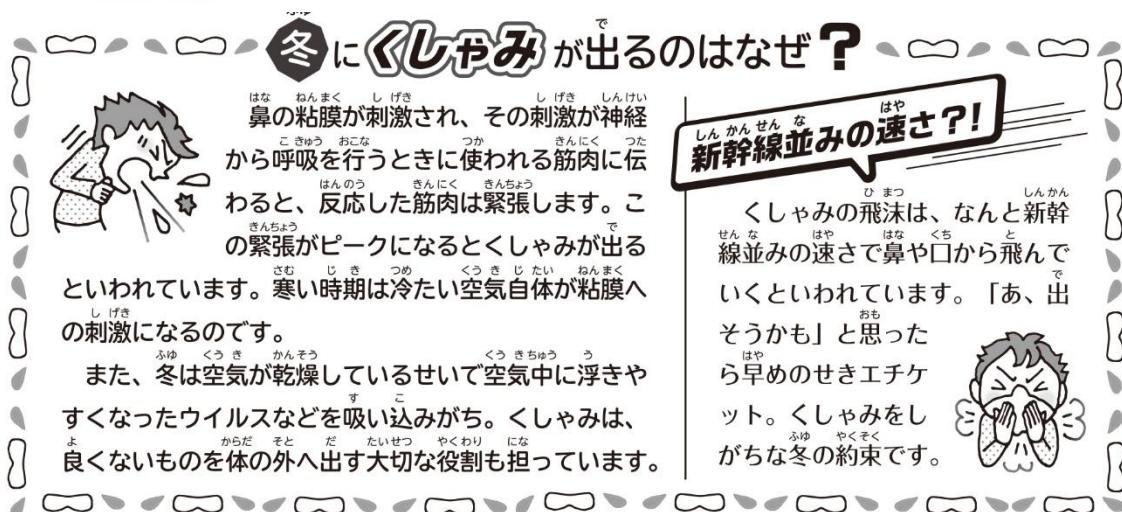
令和7年12月
世田谷区立桜丘小学校
保健室

今年もあっという間に12月ですね。12月になり、寒さがぐっと強くなってきました。冬は体調を崩しやすい季節です。かぜやインフルエンザなどの感染症に負けないよう、手洗い・うがいをていねいに行い、早寝早起きを心がけましょう。また、外で元気に遊ぶことは体力づくりにもつながります。給食や家でのごはんをしっかり食べて、1年の締めくくりを元気に過ごしましょう。



冬に気をつけたい病気の例	
飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなど で飛び散った飛沫に 含まれたウィルスなど を吸い込む	ウィルスなどがつい たものに触れた手で 自分の鼻や口に触れ る

飛沫・接触感染	
<input checked="" type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症	かんせんじょう
<input checked="" type="checkbox"/> インフルエンザ	よわいんせんざ
<input checked="" type="checkbox"/> 溶連菌感染症 など	なつれんきんかんせんじょう
空気・飛沫・接触・経口感染	
<input checked="" type="checkbox"/> 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など	かんせんせい いちょうえん (ノロウイルス)



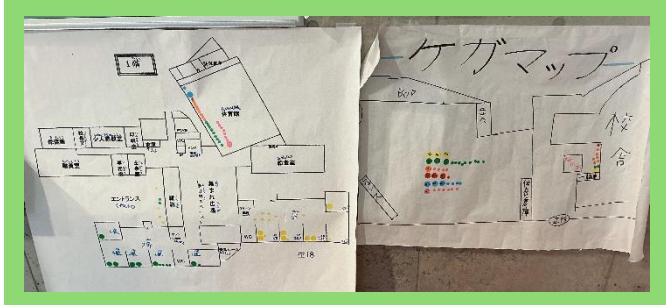


12月10日は「世界人権デー」です。すべての人が大切にされ、安心して生きる権利があることを世界で確認した日です。人権は、心と体の健康とも深くつながっています。いやな言葉をかけられたり、仲間はずれにされたりすると、心が傷つき、体の不調につながることもあります。反対に、お互いを思いやり、安心できる関係の中では、心も体ものびのびと健やかに過ごすことができます。

「相手の気持ちを考えること」「自分の気持ちを大切にすること」「困ったときに相談すること」は、自分と周りの人々の人権、そして健康を守る大切な行動です。「世界人権デー」をきっかけに、自分と友達の心と体を大切にする過ごし方を考えてみましょう。

保健委員会の活動

保健委員会で「けがマップ」を作成しました。けがの起きている場所をまとめて、どこでけがが多いかを示しています。全校のみなさん、このマップを見てくれましたか？体育館や校庭は、休み時間だけでなく、体育の時間のけがも多いです。そして、意外と教室でのけがも多いです。周りの人とぶつかったり、机やいす、ロッカーに体や頭をぶつけたりする人もいます。校庭や体育館はもちろん、教室でもけがをしないように、周りを見て落ち着いて過ごすようにしましょう。



保護者の皆様へ

【各種保健書類の提出について】

1学期に実施した健康診断や2学期の歯科検診後、受診のお知らせや未受診のお知らせをお渡ししています。まだ受診されていない方は、冬休みの受診をおすすめいたします。受診されましたら、結果を学校にお知らせください。

また、お手元にスポーツ振興センターの保険に関する書類がある方も、準備ができ次第、学校にご提出くださいますよう、よろしくお願ひいたします。