

# ほけんだより

れいわ ねん がつ  
令和6年12月  
はいだしょうがっこう ほけんしつ  
林田小学校 保健室



## インフルエンザを予防しよう!

全国的にインフルエンザにかかる人が増えています。林田小では、インフルエンザ A型にかかる人が少しずつ多くなりました。津山市内の学校では学級閉鎖や学年閉鎖をしているところもあります。みんなそろって終業式をむかえるために、手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけましょう。

また、寒いからといって教室や家の窓を閉め切っていませんか?こまめに換気をして部屋の空気を入れかえるようにしましょう。

### みんなで協力して 流行を防ぎましょう

**感染症予防の3原則**

- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠
- 予防接種

抵抗力を高める

**感染経路の遮断**

- 手洗い
- うがい
- 咳エチケット
- マスク

**感染源の除去**

患者の隔離

# 冬休み だのしくすごそう!

## スマホはルールを守って上手に使う!

冬休みは、スマホやタブレットなどを使う時間がいつもより増えるかもしれません。楽しいはずなのに、使い方をまちがえるとトラブルや犯罪に巻き込まれてしまうことがあります。使うときはお家の人とルールを決めましょう。



### 冬休みを健康で安全に過ごすための約束

- 生活リズムを崩さない
- 家でも感染症対策
- 少しずつでも毎日運動
- 暗くなる前に家に帰る

規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

### 今年の治療は今年のうちに

お家の人と読みましょう

今年もあとわずか。やり残したことはありませんか?

健康診断の結果から、病院へ受診したいと思いつつ後回しになっている人はいませんか?現在のむし歯治療率は72.4%です。

年末年始は病院も休診になるところが多いため、できるだけ早めに治療を済ませて、気持ちよく新年をむかえましょう。

