



令和7年12月1日
八王子市立みなみ野君田小学校
養護教諭

12月になり、冬休みも近づいてきました。12月はクリスマス
やお正月など、楽しみなことも多いのではないのでしょうか。寒
いからといってあまり動かず、家の中でダラダラ・ゴロゴロして
いると、夜眠れなくなり、そのまま生活習慣が崩れやすくなって
しまいます。冬休み中、そして冬休み明けも元気に過ごせるよ
う、いつもの生活リズムをキープできるとよいですね。



「おはよう60分」カードを配布します。

1月8日(木)から1月15日(木)まで記入

1月16日(金)提出

冬休みの前に「おはよう60分」カードを配布します。冬休み明けの「生活リズム」を
見直すためにも、毎日学校に着く60分前には起きて、心も体も整えましょう。「おはよ
う60分」カードは、記入が終わりましたら、担任まで提出してください。

冬休みを健康で安全にすごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

裏面に続く

どうして「熱」が上がるのか？

わたしたちの体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかったりすると、熱（体温）があがります。これはなぜなのか、知っていますか？



かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。体がウイルスに「感染」すると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がる仕組みです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発に働きます。

熱が上がってしまったら…？



あまり体を動かさず、安静にして休む



寒気がするときは厚着で体をあたためる



暑いと感じるようになったら、少し薄着にする



汗をかくので水分をたくさんとり、こまめに着替える

熱が下がっても、食欲が出なかったりだるかったりするときは、まだ治っていないということです。元気になるまでしっかり休みましょう。

欠席だけでなく、何となく体調がよくない状態で登校し、結局体調が悪化したり熱が出たりして、早退する人もいます。体調がよくない時には、体を休めることが第一です。無理せずまずはゆっくり休みましょう。

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



冬休みあけの行事予定

～発育測定・保健指導～

1月 9日（金）	6年生
13日（火）	5年生
14日（水）	4年生
15日（木）	3年生
16日（金）	2年生
19日（月）	1年生

