



令和7年12月23日
高嶺小学校保健室

2学期も残り少なくなりました。寒いときは、マフラーや手袋が大活躍します。忘れてたり、なくしたりしないように気をつけてください。落とし物コーナーにたくさんの服や文房具があります。一度確認してみてください。

冬を健康に過ごそう



鼻水がでる



せきがでる



気持ちが悪い



お腹が痛い

寒くなって、空気が乾燥してきたら、こんな症状の人が増えています。体の中に、ばい菌やウイルスが入っ

てこないように、手洗い・うがいをしましょう。のどや鼻の粘膜を守るために、こまめに水分補給もしましょう。

具合が悪いときは、無理をしないで暖かくして早めに休んでください。

手をていねいに洗おう

手のひらを合わせて



手の甲も両手を重ねて



洗いにくい指と指の間





あいだ
つめの間もていねいに



ゆびね
おや指のつけ根もわすれずに



てくび
手首をにぎるように洗う

あら
* 洗ったあとはきれいなタオルやハンカチでふきとりましょう。

ふゆやす きそくただ せいかつ
冬休みも規則正しい生活をしよう



き
決まった時間に起きよう



あき
朝ごはんを食べよう



てきど うんどう
適度な運動をしよう



たす ちゅうい
食べ過ぎに注意しよう



じかん き
テレビやゲームは時間を決めよう



はや
早めに寝よう

<保護者の方へ>

八王子市内では、学級閉鎖の報告が多く出ています。高嶺小でも、インフルエンザの報告を受けています。朝晩と日中の温度差があり体調管理が難しい時期です。体調不良時は無理をしないで、ゆっくりと体を休めてください。

また、医師より出席停止（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）に関わる診断を受けた場合は、ホームページから登校届をダウンロードして再登校日にお子様を持たせていただくようお願いいたします。