



金沢市立伏見台小学校 保健室

令和7年12月

ほけんもくひょう  
12月の保健目標:

きょうしつ くうき  
教室の空気をきれいにしよう

ことし のこ  
今年も残すところあとわずかになりました。どんなねん  
ひと おお み  
人が多く見られました。たの げんき  
楽しく元気にすごすためには、けんこう  
健康が ぱん  
1番です。かんせんしょうよ ぱう  
感染症予防をつづ  
続けて、げんき  
元気に過ごしましょう。

## しんがっき げんき 新学期を元気にむかえるコツ！！

### 規則正しい生活をしよう

はや ね はや あ あさ た がっこう ひ  
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と  
おな せいかつ す 同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 適度に運動しよう

うんどう めんえきりょく  
運動すると免疫力がアップして、からだ か ぜ つよ  
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

て い こ き  
ポケットに手を入れたまま転ぶ、ころ くら うんてんしう  
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

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



# ねんせい ほ ご し ゃ と < じゅどうきつえんばう うしこうざ 6年生保護者とともに取り組む受動喫煙防止講座

やくぶつらんようばうしきょうしつ  
(薬物乱用防止教室)がありました。



11月5日(水)に受動喫煙防止講座が開かれました。学校薬剤師の河村先生から、タバコやお酒、薬物の害についてのお話を聞きました。タバコやお酒、薬物などは健康な体にどれほどの影響があるのかを知って、とても驚いている6年生も見られました。感想の一部を紹介します。

- ・タバコや酒、薬物はどちらも「依存する」ということが同じで依存してしまうともうやめられなくなってしまうかもしれませんので気をつけたいです。
- ・お酒（アルコール）は、飲みすぎると肝臓にがんができると知ってお酒が大好きなお父さんとお母さんに言いたいと思いました。飲みすぎると体全体に影響があるし、飲むときは程々にしないとだと思いました。
- ・タバコを吸う人は、心臓病になりやすいことがわかりました。しかも、強いお酒を飲むと肝臓が悪くなったりすることがあるらしくて、飲みすぎると肝臓がんになります。それを知つてから、お母さんがお酒を飲んでお父さんはお酒とタバコをしていたので親には、長生きしてほしいので教えたり、私は、将来タバコや、お酒を飲まないようにします。

## は だい す がつこうしん さ かい けつ か はっぴょう いい歯大好き！！学校審査会の結果発表がありました。

【標語部門・低学年の部】優秀賞 1年2組 成宮 実里さん  
「ねるまえの パパのおひざで はのしあげ」



ほか ひと おうぼ おうぼ ひと さん か しょ う わた  
他にもたくさん的人が応募してくれました。応募してくれた人には参加賞をお渡しする予定です。ありがとうございました！！

インフルエンサ !?

登校再開は  
いつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	×	×	×	×	×	×	×
1日目	○	○	○	○	○	○	○
2日目	○	○	○	○	○	○	○
3日目	○	○	○	○	○	○	○
4日目	○	○	○	○	○	○	○
5日目	○	○	○	○	○	○	○
6日目	○	○	○	○	○	○	○
7日目	○	○	○	○	○	○	○