



令和5年12月22日発行  
横浜市立根岸小学校  
校長 杉山真理子  
養護教諭 阿部 涼子

12月もあっという間に下旬になり、まもなく冬休みになります。夏休みが終わって学校が始まっ  
てからのこの4か月は、ほかの長期休みと長期休みの間と比べて最も長く、運動会、150周年記念  
行事など行事もたくさんありました。また、例年より早いインフルエンザの流行もありました。子ども  
たちもたくさんチャレンジの場面があり、心身ともに疲れが溜まっているお子さんも多いのではない  
でしょうか。イベントの多い冬休みですが、体や心をたっぷり休めて、学年末に向けてのエネルギ  
ーをためる時間も作っていきましょう。



## 12月の保健目標

# かぜやインフルエンザにかからないようにしよう

本来、冬に流行するインフルエンザですが、今年は全国的に一年を通して感染がありました。例  
年なら冬に流行しやすいインフルエンザや感染性胃腸炎、また寒さからひきやすい風邪も、どれだ  
け気をつけていてもかかることはあるかと思えます。肝心なのは、これらにかかりにくいような生活を  
心がけることです。冬休み、特にお正月は大人も生活リズムが乱れやすいのではないのでしょうか。

疲れが溜まったり、生活リズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。夜更かしが続いたら  
早寝早起きを意識する、家の中で過ごす時間が多くなったら散歩に出かけてみる、栄養バランスが  
偏ってきたら「赤」「黄」「緑」を意識した食事にする、お子さまと一緒に心がけてみてください。

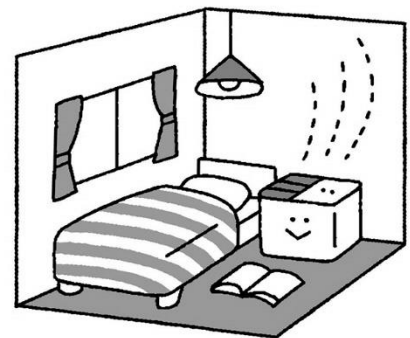
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24°C、湿度60%前後)