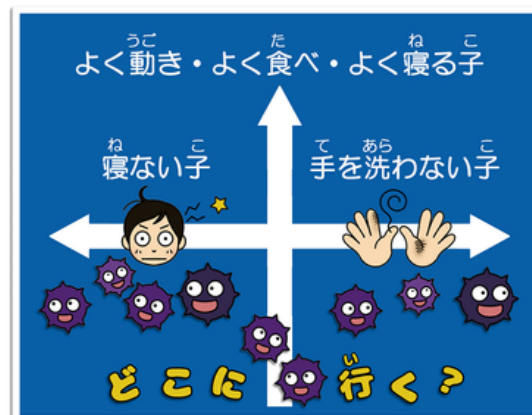


# ほけんだより12月

令和7年12月No.7  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子登志雄  
保健室

たくさんの行事が終わり、ちょっとお疲れ気味の人も多いように感じます。12月に入ってから寒い日も増え空気が乾いてきました。インフルエンザは落ちついてきましたが、まだまだ冬の感染症が心配な季節です。年末年始を楽しく過ごすために、よく動き・よく食べ・よく寝ましょう。



## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

## 冬休みは自分で健康を守ろう

冬休みは、次のことに気をつけて、元気にすごしましょう。毎日、チェックすると、いつもの自分の体の調子がわかります。



### 朝のチェック

- ☐ ぐっすり眠れた
- ☐ いつもの時間に起きた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ うんちが出た
- ☐ 顔色がいい
- ☐ 熱はない

### 夜のチェック

- ☐ お風呂に入った
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ 夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- ☐ 早い時間に寝た

## 「隠れ脱水」に気を付けて！

「かくれ脱水」という言葉を知っていますか？「かくれ脱水」は、自分でも気づかないうちに、体のなかの水分が失われてしまうことです。暑くてよく汗をかく夏の「脱水」も危険ですが、空気が乾燥する冬も、「脱水」には注意が必要です。「かくれ脱水」を防ぐために、こんなことに気をつけましょう。



- ☐ 朝、起きたときにコップ1杯の水を飲む
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べる  
(温かいスープやお茶を飲む)
- ☐ 食事やおやつタイムには、水やお茶を飲む
- ☐ 運動の後に、水やお茶を飲む
- ☐ お風呂に入る前と後に、水やお茶を飲む
- ☐ 寝る前に、水やお茶を飲む