

ほけんだより 12月号



郡山市立湖南小中学校

保健室

令和7年12月17日



もうすぐ、みなさんが楽しみにしていた冬休みです！大きなけがや病気もなく、元気に過ごせた2学期でした。笑顔で楽しく生活するためには、健康な心と体が一番大事です。けがや事故、感染症に気を付けて、すてきな冬休みを過ごしてくださいね。



ほけんしつから『冬休みのしゅくだい』

① ふゆやすみげんきカード

夏休みの反省をいかして、健康的な生活をおくりましょう。

1月8日（木）に忘れずに提出してください。

② けが・事故・感染症に気をつける！



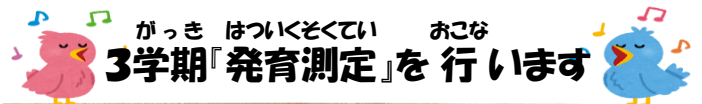
むし歯治療中の9人のみなさんへ

通院治療、ありがとうございます！

新しい一年はピカピカの歯ですごせるようにしましょうね！

むし歯なしのみなさんへ

冬休みもしっかり歯みがきをして、キラキラの歯と笑顔で新年をむかえてくださいね！

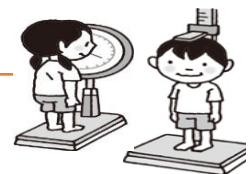


3学期『発育測定』を行います

1/9（金）前期課程児童

1/13（火）後期課程生徒

- 服装は、半そで・半ズボンです。
- 女子のみなさん、髪をむすぶときは低い位置か、顔の横でむすぶようにしてください。



【保護者の皆さまへ】

お忙しいなか、2学期までに病院の受診をしていただき、ありがとうございました。

教育相談の際に、『歯科』『視力』の項目で、未受診のお子様に再度受診のすすめを配付させていただきました。まだ受診がお済みでない場合、冬休みを利用して受診くださるようお願いいたします。

今年も一年、提出物や早退のお迎えなど、多くのご協力をいただき本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。よいお年をお迎えください。



かんせんしょう りゅうこう きせつ
／感染症が流行しやすい季節／

かんせんしょうたいさく さいかくにん 感染症対策を再確認しよう



ぜんこくかくち 全国各地で、インフルエンザやその他の感染症の感染者報告数が増えてきています。感染症に
ま 負けない からだ つく 体を作るために、かんせんしょうたいさく あらた かくにん 感染症対策を改めて確認しましょう。



てあらい
手洗い
しゅししょうどく
手指消毒をしよう！



しょうず かんき
上手に換気をしよう！



せき
咳がでるときは
マスクをしよう！

たくさん寝よう！



バランスよく
たくさん食べよう！



てきど うんどう
適度に運動しよう！



そのほかにも…

かんきょう ととの 環境を整える…室内温度は18℃以上、湿度は30%以上を目安として保つようにしましょう。

(文科省：学校環境衛生基準資料 参照)

まいにち けんこうじょうたい
／毎日の健康状態をチェックしましょう／



けんおん 検温	たいちよう 体調	しょくよく 食欲	はいべん うお 排便の有無

いつもの状態を
知っておくことで、
体調不良時に比較が
できます。



ほけんしつ 保健室からのお知らせ

こうきようごきようゆ はしもと のどかせんせい
【後期養護教諭 橋本 和先生から】

じどうせいと
☆児童生徒のみなさんへ☆

あした ばんき あか 明日から元気な赤ちゃんを産むために、少しの間お休みをすることになりました。湖南
しょうちゅうがっこう 小中学校のみなさんは、いつも明るく元気で、そして優しく…先生は毎日たくさんのパワ
ーをもらっていました。ほんとう 誠にありがとうございます！ あしたから寂しくなりますが、またみなさんに
あえることを楽しみにしています。

【保護者の皆様へ】

日頃より温かい御理解・御協力をいただき、心より感謝申し上げます。私事で恐縮ですが、
12月18日より産休に入らせていただくことになりました。復帰した際には、子どもたち
の健やかな成長をサポートできるよう精一杯努めてまいりますので、今後ともよろしくお願い
いたします。