

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学期でしたね。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、感染症に気をつけて、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

なつやす はんせい けんこうてき せいかつ
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！



ば ちりょううちゅう
むし歯治療中の9人のみなさんへ
つういんちりょう
通院治療、ありがとうございます！
あたら いちねん
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！

ば
むし歯なしのみなさんへ
ふゆやす は
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！

がっこう はついくそくてい おこな
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。



【保護者の皆さんへ】

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ひいたします。よいお年をお迎えください。



＼感染症が流行しやすい季節／
かんせんしょうりゅうこう
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



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います。感染症に負けない体を作るために、感染症対策を改めて確認しましょう。



てあらい
手洗い

しゅしおどく
手指消毒をしよう！



じょうず
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！



たくさんね
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…

かんきょうととのしつないおんどいじょうしつどいじょうめやすたも
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！

CHECK

けんおん 検温	たいちょう 体調	しょくよく 食欲	はいへん うむ 排便の有無

いつものじょうたい
知っておくことで、
たいちょうふりゅうじ
体調不良時に比較が
できます。



ほけんしつ
保健室からのおしらせ

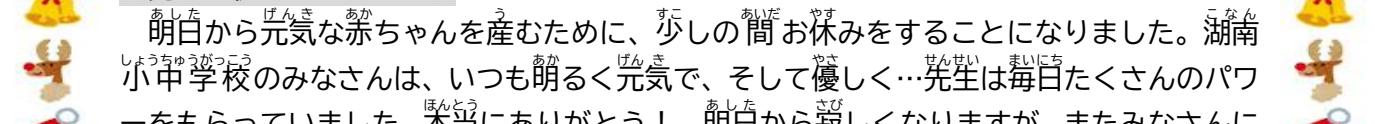


こうきょうごきょうゆ
はしもと のどかせんせい
【後期養護教諭 橋本 和先生から】



じどうせいと
☆児童生徒のみなさんへ☆

あした
げんき
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
しょうちゅうがつこう
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
一をもらっていました。本当にありがとうございます！ 明日から寂しくなりますが、またみなさんに
会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ひいたします。

