

ほけんだより



児童数配付

札幌市立菊水小学校
第10号
令和7年12月4日
保健室

気温が下がって空気が乾燥する冬に入りました。冬はインフルエンザやおなかの風邪など感染症が流行するシーズンです。

どの感染症も予防の基本は、手洗い・うがいです。

元気に冬休みを迎えられるよう、引き続き感染症対策を続けていきましょう。

手洗い うがいは
しっかりと

感染症に
気をつけよう



かぜに負けない！ 「あいいうえお」

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いやうバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬はかぜをひきやすい季節です。元気にすごすために、かぜに負けない！ 「あいいうえお」を心がけて生活してください。

冬休みのすごしかた



はやねはやおき



あさごはんを食べる



適度なうんどう



ゲームは時間をきめる

保健室からの
お知らせ

保護者の方へ

医療券の発行について

就学援助を受けているお子さんと、冬休み中に医療券でう歯などの受診予定がある場合は12月23日（火）までに学校へ申し込みください。

冬休み期間中は、発行できないことがありますので、冬休みに入る前にお知らせください。