

保健だより

# えがはる

令和7年12月22日

柏崎市立二田小学校

No.14

24日から冬休みに入ります。雪が降って寒くなったかと思えば、最高気温が10°Cを超える日もあり、寒暖差が激しい日々が続いています。また、県内ではインフルエンザA型やB型、新型コロナウィルスなど様々な感染症が流行っています。

冬休みはクリスマスやお正月などのイベントがあり、生活リズムが乱れがちです。冬休み期間中も、以下のことに気を付けながら過ごしていきましょう。冬休み明けに元気なみなさんに会うのを楽しみにしています！

ふ ゆ や す み

元 気 に 過 ご そ う ！



## ふ ゆ や す み 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし

食べ過ぎ

運動不足

スマホの見過ぎ



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間は決めて使おう。

## 年末年始の急な発熱に備えて、感染予防と事前準備をお願いします！

年末年始は、多くの医療機関や薬局がお休みとなります。

日頃から感染予防を心がけるとともに、急な発熱などに備えた準備をお願いします。

- マスクの着用や、手洗い・うがいを行い、感染予防に努めましょう。
- 万が一の発熱に備え、解熱剤や市販薬、検査キットなどを事前に準備しておきましょう。

「休日・夜間急患センター」への受診については、市ホームページをご確認ください。

また、冬季休業中に感染症と診断された場合には、リーバーで学校に報告をしてください。よろしくお願ひいたします。



柏崎市HP

# ふゆ 冬の交通事故はなぜ多い?



雪の壁があったり、暗い時間帯だったりすると、車から歩行者が見えにくくなります。  
凍結で道路が滑りやすくなっていると、自分は気を付けていても、思わずところから事故につながる可能性があります。



暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全を  
しっかり確認したりして、交通事故を防ぎましょう

\* 大そうじで  
3つのスッキリ  
1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！



## ◆部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。  
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！



## ◆体がスッキリ

そうじも立派な運動！ 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

## ◆心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



よろしく  
お願ひします



冬休み明けの1/8(木)に一人2枚の雑巾を持たせてください。  
(1枚は記名をし、もう1枚は記名はいりません。)

ご寄附いただいた雑巾は、各教室やランチルーム、特別教室などで使わせていただきたいと思います。ご協力をお願いいたします。