

おうちのひとといっしょによもう

冬を元気にすごそう

12月

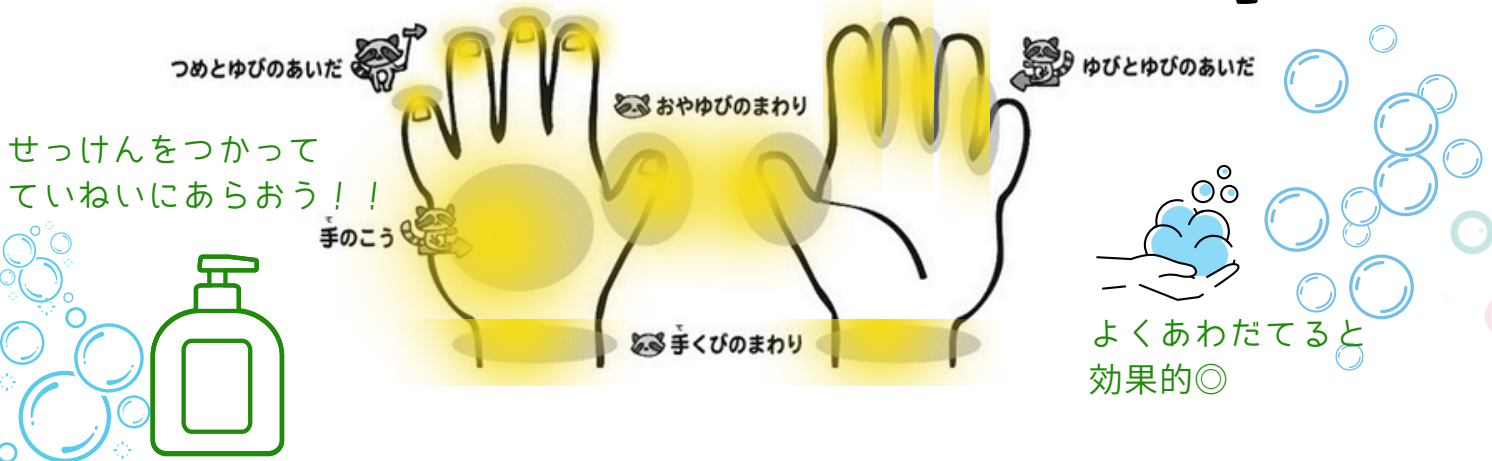
すくすく

2025.12月

さいたま市立
大牧小学校
保健室

季節の変わり目で気温がぐっと下がり、体調をくずす人がふえています。2学期もあとすこしです。夜は早めにねて、ごはんをしっかり食べて、かぜにまけない体をつくりましょう。また、外で元気に体を動かしたり、好きなことをして気分をリフレッシュしたりして、心も体もいきいきと2025年をしめくくりましょう！

正しく手洗い ~あらいのこしはここだ！~



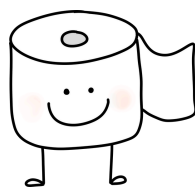
こんなときは特によく手を洗おう



遊んだ後



食事前



トイレ後



せきやくしゃみを
手でふさいだとき



帰宅時

以下の場合には早めにお知らせください！

- 医療機関で学校感染症（コロナやインフルエンザや感染症胃腸炎等）の診断を受けたとき
 - 保健調査票で知らせる内容が変わったとき（持病や配慮内容等）
 - 新たに食物アレルギーの診断を受けたとき
 - 学校管理下のけがで、医療機関を受診したとき
 - 保護者の方の職場が変わり、緊急連絡先が変更になったとき
- など

