

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！~



つめとゆびのあいだ

おやゆびのまわり

ゆびとゆびのあいだ

せっけんをつかって
ていねいにあらおう！！

手のこう

手くびのまわり

よくあわだてる
効果的◎

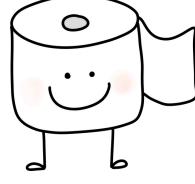
こんなときは特によく手を洗おう



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

