

ほけんだより



令和7年12月2日
瀬戸市立原山小学校

学校のホームページは
こちらから

原山小では、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎などの
感染症が増え始めています。体調を崩さないように「早ね・早起
き・朝ごはん」ができていますか？こんなときこそ、規則正しい生活
をすることが大切です！

また、寒暖差はありますが、寒くなってきました。体が冷えると、
風邪をひきやすくなるので、重ね着するだけでなく、下着も着て体
を冷やさないようにしましょう！



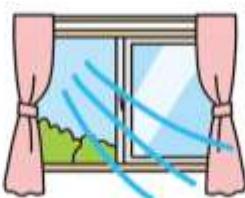
冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中
から選んでね。（答えは1つとは限りません）

①こまめに
手洗いをする



②部屋の空気を
入れかえる



③感染症が流行っ
ているときは、
マスクをつける



A1 全部

①～③のほか、規則正しい生活を
する、ぐっすり眠る、栄養バランスの
よい食事を取ることも大切です！

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうに
なったら、どうする？

①ハンカチか
上着のそでで
口をおおう



②そのまま、
くしゃみを
する



③友だちに
ハンカチを
借りる



A2 ①

正しい咳エチケットの方法を覚え
ておきましょう！

「快適な」室内環境を整えて、健やかに過ごそう

室温を20°C前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気に入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。



12月の保健目標…みんなと仲良くしよう

友だちとお話をすると、ちくちく言葉を使っていますか？ ちくちく言葉を使うと、相手はイヤな気持ちになり、時にはもめごとになることもあります。そんなことにならないためにはどのように伝えられるとよいでしょうか？

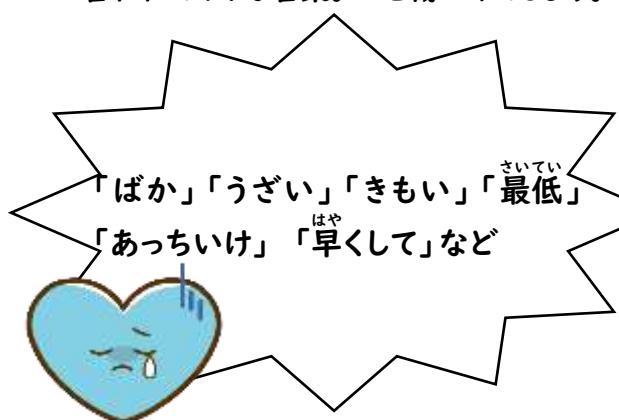
☆ 相手に伝えるときのポイント ☆

ふわふわ言葉で伝えること。

…ふわふわ言葉でお話しできると、心が温かくなってお互いにいい気分になりますよ！

ちくちく言葉

言われてイヤな言葉。心を傷つけてしまう。



言われてうれしくなったり、元気が出たりする言葉。

ふわふわ言葉

「おはよう」「すごいね」「よろしくね」「だいじょうぶ？」「ありがとう」など

