

# 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  
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、健康的に過ごそう

しつおん ぜんご たも  
室温を 20℃前後に保つ



へや なか すこ さむ かん  
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。

じ かん かい かん き  
1 時間に 1 回は換気をする



に さん か たん ち  
二酸化炭素やウイルスなど  
が溜まった空気を、新鮮な  
空気と入れ替える。

くう き かんそう ふせ  
空気の乾燥を防ぐ



か しつ き つが ちか  
加湿器を使ったり、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

とも はなし  
友だちとお話をするとき、ちくちく言葉を使っていませんか？ ちくちく言葉を使うと、あいて きも  
ちになり、ときにはもめごとになることも…。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 ☆

ことば つた  
ふわふわ言葉で伝えること。

ことば はな ことば あた たが きぶん  
…ふわふわ言葉でお話できると、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

ことば ことば きず  
言われてイヤな言葉。心を傷つけてしまう。



#### ふわふわ言葉

ことば ことば  
言われてうれしくなったり、元気が出たりする言葉。

