

ほけんだより 12月

令和7年12月1日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

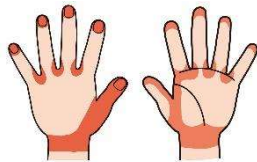
じどう 児童のみなさんへ

かんせんしょう よぼう てってい 感染症の予防を徹底しましょう

さむ ひ ふ 寒い日が増えてきました。インフルエンザが流行っています。感染症の予防を徹底しましょう。

ただ て あら 正しい手洗いのしかたは？

あさとうこう やす じかん そと もど
朝登校したとき、休み時間のあと外から戻
ってきたとき、きゅうしょく まえ て あら
給食の前、せっけんで手を洗
いましょう。洗った後は、せいけつ
清潔なハンカチで
ふ 拭きましょう。イラストの
いろ こ ぶぶん あら
色が濃い部分は洗い
のこ おお ぶぶん
残しが多い部分です。



ただ 正しいうがいのしかたは？

- ① ブクブクうがいでくちなか
ゆすぐ
- ② あたら みず
新しい水でガラガラうがい
をして、のどのよご お
汚れを落とす
2〜3回 かい く かえ みず くち だ
繰り返しましょう。水を口から出すと
きは飛び散らないように気を付けましょう。



めんえきりよく たか 免疫力を高めよう！

ウイルスや菌からからだをまも ちから めんえきりよく
を守る力（免疫力）
を高めるために、大切なことは3つです。

- ① えいよう
栄養バランスのよい食事
- ② じゅうぶん
十分なすいみん
- ③ てきど うんどう
適度な運動



からだ ひ ふくそう 体を冷やさない服装をしよう！

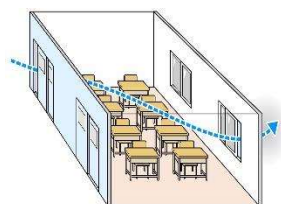
たいおん さ めんえきりよく さ かんせん
体温が下がると、免疫力が下がり、感染し
やすくなります。ながそで なが からだ ひ
長袖・長ズボンで体を冷
やさないようにしましょう。くび てくび あしくび
首・手首・足首を
あたた こうかてき
温めると効果的です。

せき たいちようふりよう やす 咳エチケット・体調不良のときは休む

せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハン
カチではな くち おお
鼻や口を覆いましょう。
ずつう いた せき はなみず しょうじよう
頭痛やのどの痛み、咳や鼻水など、症状が
ある場合は、がっこう やす かんせん ひろ
学校を休みましょう。感染を広げ
ないことで、まわ ともだち けんこう いのち まも
周りの友達の健康と命を守ること
ができます。

かんき こまめに換気をしよう！

きようしつ くうき い か
教室の空気をこまめに入れ替えましょう。き
ちんとかんきをすることで、ウイルスや菌が
へ や
部屋にとどまることを
ふせ 防ぐことができます。
たいかくせん い ち ほうこう
対角線の位置で2方向
あけると効果的です

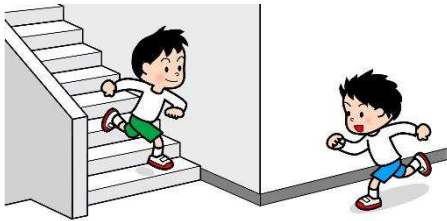


けがに気を付けよう～こんな危険な行動していませんか？～

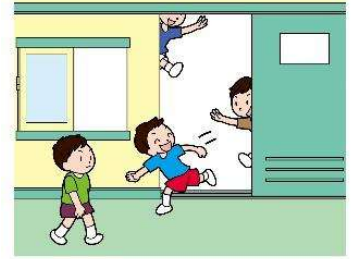
保健室には、けがをした子が毎日来ます。けがをしたときの状況を詳しく聞くと、危険な行動がけがの原因になっている場合があります。ふだんの自分の行動を振り返ってみましょう。

次のイラストでは、このあとなにが起こりそうですか？どうすればふせぐことができますか？

1



2



3



4



5



これらのけがは、すべて富士見丘小で起きたけがです。とくに、123について、先生方が「走りません。歩きましょう。」と繰り返し伝えていますが、登校時や休み時間の前後など、大勢の児童が行き来するときでも平気で走っている人がいます。とても危険です。頭を強く打ったり、体を強くぶつかったりした場合には、命を落とすこともあります。自分ではなく友達にけがをさせてしまう可能性もあります。けがをしてから、「あのときこうしておけばよかった」と後悔しても遅いのです。

ふだんの自分の行動をよく振り返って、危険な行動をしてしまっている人は改めましょう。みんなが安全に過ごせるように、声をかけあえるといいですね。

保護者の皆様へ

児童保健調査票の修正・追記をお願いします

2学期最終日に、児童保健調査票を返却いたします。冬休み中に、記載内容の修正・追記をしていたら、3学期の始業式の日にご提出いただけます。詳細は、児童保健調査票を返却する際にお知らせいたします。どうぞよろしくお願いいたします。