

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

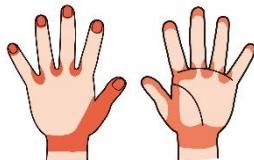
じどう
児童のみなさんへ

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よう

さむ ひ ふ はや
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よう。

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、給食の前、せっけんで手を洗
いましょう。洗った後は、清潔なハンカチで
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 てあら 正しいうがいのしかたは?

- ① ブクブクうがいで口の中を
くち なか
ゆすぐ
- ② 新しい水でガラガラうがい
みず
をして、のどの汚れを落とす
よご お
2~3回繰り返しましょう。水を口から出すと
みず くち だ
ときは飛び散らないように気を付けましょう。



めんえきりょく たか 免疫力を高めよう!

きん からだ まも ちから めんえきりょく
ウイルスや菌から体を守る力(免疫力)
を高めるために、大切なことは3つです。

- ① 栄養バランスのよい食事
- ② 十分なすいみん
- ③ 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 めんえきりょく さ かんせん
体温が下がると、免疫力が下がり、感染し
ながそで なが からだ ひ
やすくなります。長袖・長ズボンで体を冷
やさないようにしましょう。首・手首・足首を
あたた こうかてき あしくび
温めると効果的です。

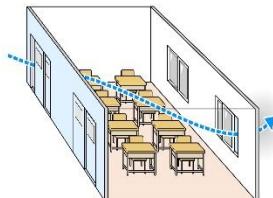
せき たいちょうふりよう やす 咳エチケット・体調不良のときは休む

せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハン
カチで鼻や口を覆いましょう。

ずつう いた せき はなみず しうじょう
頭痛やのどの痛み、咳や鼻水など、症状が
ある場合は、学校を休みましょう。感染を広げ
ないことで、周りの友達の健康と命を守ること
ができます。

こまめに換気をしよう!

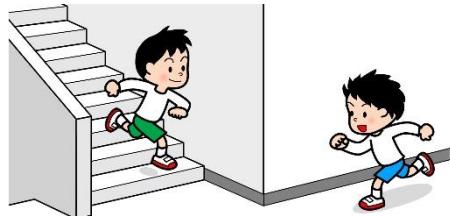
きょうしつ くうき い か
教室の空気をこまめに入れ替えましょう。き
かんき ちんと換気をすることで、ウイルスや菌が
へや 部屋にとどまることを
ふせ 防ぐことができます。
たいかくせん い ち ほうこう
対角線の位置で2方向
こうかてき あけると効果的です



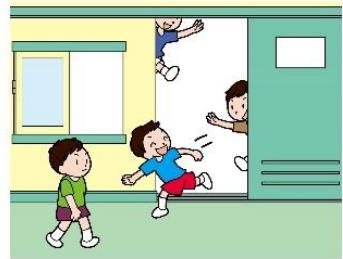
けがに気を付けよう～こんな危険な行動していませんか?～

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



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。とっても危険です。頭を強く打ったり、体を強くぶつけたりした場合には、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。

ほごしゃ みなさま
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・追記をしていただき、3学期の始業式の日にご提出いただきます。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ひいたします。