

# 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、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 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！

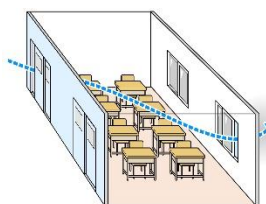
たいおん さ めんえきりよく さ かんせん  
体温が下がると、免疫力が下がり、感染し  
やすくなります。ながそで なが からだ ひ  
長袖・長ズボンで体を冷  
やさないようにしましょう。くび てくび あしくび  
首・手首・足首を  
あたた こうかてき  
温めると効果的です。

#### 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  
カチではな くち おお  
鼻や口を覆いましょう。  
づつう いた せき はなみず しょうじょう  
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。かんせん ひろ  
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  
ちんとかんき  
換気することで、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

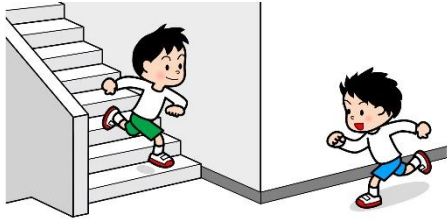


## けがに気を付けよう～こんな危険な行動していませんか？～

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いいたします。