

# ほけんだより12月<sup>がつ</sup>

昭島市立武蔵野小学校  
令和7年12月2日  
保健室 学級指導資料

11月初めからインフルエンザが急激に増え、11月の一カ月で120人(32.5%)の児童がインフルエンザに感染しました。現在も、まだインフルエンザでお休みしている人が数名います。引き続き栄養、睡眠、運動及び手洗い、換気、マスク、水分補給など感染症の予防を心掛けましょう。

## 冬を健康にすごそう

### 下着なしで寒い...

洋服を着ているのに、スースーして、なぜか寒いよ。



### 下着を着よう！

重ね着してもマフラーや手袋をしても、下着を着ていないと寒さを感じてしまいます。なぜなら、皮ふと洋服の間の間に冷たい風が入り込んでしまうから。下着を着れば、下着が体の温かさを保ってくれます。汗をかきやすい人は調整できる服装にしましょう。

温かいね



### 冷たい水で手を洗いたくない...

水が冷たいから、洗わない。ハンカチないし。



### 冬こそ 正しく手をあらおう！

ものにさわる、咳やくしゃみがつく等して手には目に見えない菌やウイルスがついています。手についた菌等が口や鼻から体の中に入らないように手を洗って、清潔なハンカチでふきましょう。ハンカチを毎日持ってきてきましょう。



気持ちがいいね

### 全身カサカサかゆい！

手足がカサカサする、くちびるがあられてガサガサ痛い



### 乾燥する冬は、スキンケアを

冬は空気が乾燥しやすく、皮膚やくちびるの水分が失われやすくなります。加湿器を使う、体を洗うときにやさしくふく、保湿クリームやリップクリームでうるおいを保ちましょう。



しっとり安心



### 実は水を飲んでない



なんだかだるい、気持ちが悪い、頭がいたい

### 冬こそ「かくれ脱水」に注意！

空気が乾燥していると気づかないうちに、体の中の水分が失われてしまいます。朝、起きた時、朝食の時、運動の後、お風呂に入る前と後、ねる前などにこまめに水分をとりましょう。

わすれずに





かん せん しょう  
の感染症

# よ ぼう 予防クイズ

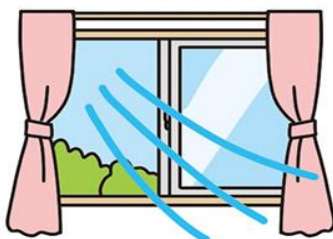
## Q1

かん せん しょう よ ぼう  
感染症を予防するために大切なことは？ つぎ なか  
から選んでね。(こた えは 1 つとは限りません)

① こまめに  
て あら  
手洗いをする



② へ や くう き  
部屋の空気を  
い  
入れかえる



③ かん せん しょう は や  
感染症が流行っ  
ているときは、  
マスクをつける



## A1

ぜん ぶ  
全部

①～③のほか、き そく ただ せい かつ  
規則正しい生活をする、  
ぐっすり眠る、えい よう  
栄養バランスのよい食事  
をとることもたい せつ  
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  
うわ ぎ  
上着のそで  
くち  
口をおおう



② そのまま、  
くしゃみを  
する



③ とも  
友だちに  
ハンカチを  
か  
借りる



## A2

①

ただ せい せき  
正しい「咳エチケット」の方法を覚えて  
おきましょう。