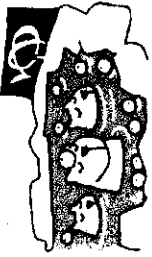


ほけんだよ!

川口市立元郷小学校

保健室

令和7年12月23日



待ちに待った冬休みがいよいよスタートします!楽しい計画がいっぱいあることと思います。
冬休みを楽しく過ごすためには、健康が一番!生活リズムをくずさず、早ね早起き朝ごはんを
心がけましょう。3学期を元気に過ごせるように、パワーを充電してください!

感染症にかからない! うつさない!!

暑くなって空気が乾燥すると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりがやくなります。特に活発になるのは、夏のようなウイルスです。皆さん、知っていますか?

- ・インフルエンザウイルス ・RSウイルス
- ・コロナウイルス ・ノロウイルス

こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、咳や鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。

ウイルスは人から人へうつるので、自分の周りの人からかからないように次のことに気をつけましょう。

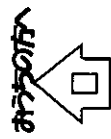
- 人が大勢いる場所ではマスクをする。
- 咳エチケット (せきやくしゃみがでそうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の裾などを使って口や鼻をおさえる)
- 石けんでいねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする

今学期も、お子様の健康管理・保健活動へのご協力ありがとうございました。

ご家庭での休養及び健康観察の徹底など、ご協力ありがとうございました。

感染症については、まだまだ気が抜けませんので、引き続きご協力をよろしくお願い

いたします。楽しい冬休みをお過ごしください。



インフルエンザは こうしてうつります

飛沫感染

予防するには



咳やくしゃみでとびちっ マスクや咳エチケット、
た飛沫を吸い込む。 うつさないことも大事。

接触感染

予防するには



ウイルスのついた輪を触っ 手をよく洗ったり、アル
た手から口や鼻に入る。 コールで手や指を消毒。

口呼吸
くちこきゅう
かわいた冷たい空気が
ウイルスなどが、
そのまま口から体の中に
すいこまれます。

鼻呼吸
はなこきゅう
鼻の中であたたく
しめった空になり、
ほこりやウイルスなども
取りのぞかれます。

口ではなく、鼻で呼吸を!

「あいうべ体操」をすると、口の周りの筋肉が
きたえられて鼻呼吸しやすくなります。

「あいうべ〜」
と、ゆっくり口を動
かす。声は出さなく
てもOK。1日30
回やってみよう。

がんばろう! 「冬休みマイルカード」 ~冬休み、生活リズムをみださないように気をつけて、元気にいっぱいにご楽しみよう~

- ・元気に過ごすために、がんばることを決めて書こう。(たとえば、「早ね早起きをする」、「毎日ウォーキングをする」、「むし菌をちりよする」など…)
- ・起きる時刻、寝る時刻、ゲームやスマホの時間、お手伝いの内容を決めて書こう。 ・カードがない日も、生活リズムに気をつけてごしましょう。
- ・朝の排便が×の人が多かったので、排便した日は○、朝排便した日は◎に変更しました。なるべく朝トイレに行くようにしてごみましょう!

※感想やおうちの芳の言葉を記入し、1月8日(木)に担任の先生に提出してください。

