

# ほけんだより 12月号

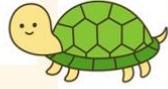
令和7年12月 須影小学校 保健室

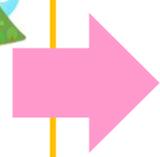
2学期も残り少なくなりました。寒い日が増え、だんだん水道の水が冷たくなってきましたが、石けんをつけた手洗いはできていますか？1年生が体育のあとに、「手洗いをしよう！」とお友達に声をかけていました。須影小でもかぜやインフルエンザなどが増えてきています。みんなで声をかけあったり、気かけあったりして過ごしていきましょう！

## インフルエンザからからだを守るには？ まも

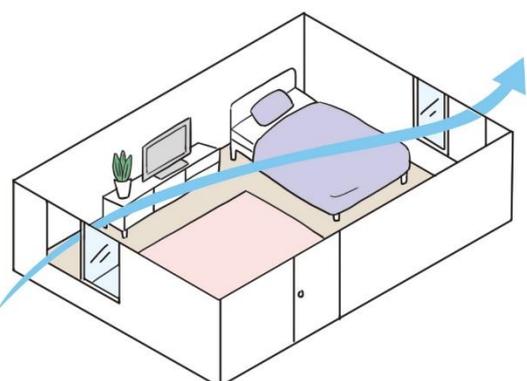
このポーズは覚えたかな？ 

この手洗いをすると  
よごれがたまりやすいところ  
がきれいになるよ！

<p><b>1</b> おねがいのポーズ</p>  	<p><b>2</b> カメのポーズ</p>  	<p><b>3</b> おやまのポーズ</p>  
<p><b>4</b> おおかみのポーズ</p>  	<p><b>5</b> バイクのポーズ</p>  	<p><b>6</b> つかまえた！のポーズ</p>  



## 冬の部屋 ふゆ へや の かんきょう ととの 環境を整えよう！



- ★換気をする  
空気の流れ道をつくれるとGOOD！
- ★40%以上の湿度を自指す  
(加湿器を使う、ぬれたタオルや洗濯物を部屋に干す)
- ★よく眠れるように、眠る時は部屋を暗くする

空気がうるおっていると  
ウイルスの力が弱まります

は  
冬休みの保健室からの宿題は **歯みがきカレンダー** です！

今回も保健委員会がデザインしました！

食べすぎには気をつけて、食後は必ず歯をみがきましょう！



まちがいさがし

ちがいは全部で7つ。

須影小のみんなも大掃除をして、いい気分であらたしな年をむかえましょう！



答え…左手前の女の子の服のポケット／バケツの向き／太陽の位置／

奥の男の子が右手で持っているもの／照明の引きひも／右の男性のくつした／右手前の植物の葉

★今月のすかげっ子応援メッセージ★

どうして熱がでるの？

- ① 熱に弱いウイルスや細菌が、活動しにくくなるようにするため
- ② ウイルスや細菌とたたかう白血球の動きを活発にするため

熱がでてしまったら



こまめに水分をとる



たくさん眠る



食べやすいものを食べる



汗をかいたら着替える