



NO.10 令和 7年11月28日 ふじみ野市立西小学校

◇◆おうちの人と一緒に読みましょう◆◇

もうすぐ冬休みです。II月は、県内や市内のインフルエンザの流行がある中、 一人一人が感染症予防を行えていたように感じます。I2月は、I年間の疲れが 出て体調を崩さないように、生活リズムを整えて元気に過ごしてください。

12月 ほけん目標

○ 手洗い、うがい、換気をしよう!



手洗いをしていますか?

寒いからといって、指先だけをさっと洗い流す手洗いをしていませんか?これでは、手についているウイルスを十分に洗い流すことができません。石けんを使って、しっかり手を洗う習慣を付けましょう。また、水道の回りの床がびしょびしょに濡れている



のを見かけます。ハンカチを身に着けて、手洗いをした後にすぐに手をふきましょう。

クイズ ★一番いい換気の仕方はどれ?★

① 片側を1か所あける	②片側を2か所あける	③両側を2か所あける	④ 対角線上(ななめ) に2か所あける
こくばん ま ど	こくばん きど ろうか	こくばん ろうか	こくばん まど ろうか

【ヒント】

- ・対角線(ななめ)に窓を開けると、空気の通り道ができて教室全体の空気が入れかわります!
- ·窓は10cm~20cm 開けておきましょう!
- ※冬場は、感染症予防から暖房を使用しながら換気をしています。座席によっては、寒い場所 もあるので、脱いだり着たりできる上着で体温調節ができるようにしましょう。

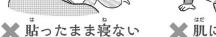
【答え】4

カイロの使い方に注意しよう

使いすてカイロや湯たんぽなどを、長時間同じ場所にあて続けると「低温やけど」をすることがあります。低温やけどは、温度が低いため、気づかないうちに皮ふの深い部分まで熱が伝わっていて、重いやけどを負ってしまいます。カイロや湯たんぽの使い方に注意しましょう。











1月の保健行事

年末年始はご馳走を食べる機会が多いかもしれません。ご馳走を食べた分、しっかり運動をしてエネルギーを消費しましょう。発育測定終了後、健康手帳を配付します。「保護者印」にサインをしたら、学校に提出してください。

◆ | 月 | 3日(火) | 年·おひさま 発育測定

◆1月14日(水)2年
発育測定

◆1月15日(木)3年
発育測定

◆ 1 月 1 6 日 (金) 4 年
発育測定

◆1月19日(月)5年
発育測定

◆ I 月20日(火)6年 **発育測定**

◇1月22日(木)3年・おひさま 歯科保健指導

◇1月28日(水)6年 がん教育

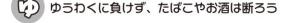


- ・発育測定では、髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょう。
- ・歯科保健指導の持ち物は1月にお知らせを配付します。



コルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

合言葉に、 元気に過ごそう!





- やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて
 - ですいみん時間はたっぷり取ろう °。
 - みんなで笑って、よいお年を

