



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。11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。12月は、1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すか？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 ろうか	こくばん まど ろうか	こくばん まど 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。

カイロの 使い方に注意



つか 使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。あたた 寒い冬の大きな味方で、さむ ふゆ おお み かた すが、やけどをする危険も。つか かた かなら まも 使い方は必ず守りましょう。



✕ 貼ったまま寝ない



✕ 肌に直接貼らない



✕ あつ 熱くなったら からだ から 体から離す

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。

- | | |
|------------------|--------|
| ◆1月13日(火)1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16日(金)4年 | 発育測定 |
| ◆1月19日(月)5年 | 発育測定 |
| ◆1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。

ふ ゆ や す み を

合言葉に、
元気に過ごそう!



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

