

ほけんだより 12月

令和7年11月28日
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

いろいろなことがあった2025年も残すところあと1か月となりました。けがや病気をしないで健康に過ごすことはできましたか？学校でのけがは去年より減っています。これからも安全に気をつけて過ごしていきましょう。また、インフルエンザの流行が続いているので、「うまききたえて」を心がけましょう。今月の保健目標 部屋の空気をきれいにしよう
うがい マスク 空気の入れかえ 規則正しい生活 体力 栄養 て手洗い



冬の感染症

予防クイズ

答えは裏面にあります！

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

①こまめに
手洗いをする



②部屋の空気を
入れかえる



③感染症が流行っ
ているときは、
マスクをつける



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
上着のそで
口をおおう



②そのまま、
くしゃみ
をする



③友だちに
ハンカチを
借りる



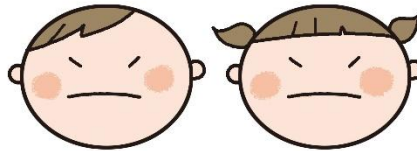
学期末はやることが色々ありますね。がんばりすぎて心がつかれていませんか？
ストレスがたまっていますか？ チェックしてみましょう！

あてはまることはあるかな チェック ☒ してみましょう！

☐ やる気がでない

☐ イライラする

☐ けんかがふえた



☐ 食欲がない

☐ よくねむれない

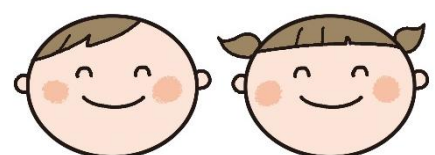
☐ 体調がよくない

チェックがついた人はストレスがたまっているかもしれません。色々なストレス解消方法をためてみましょう！自分にあった楽しい方法がみつけれればいいですね。

◎散歩をする ◎ジョギングする ◎おいしいものを食べる

◎本を読む ◎おうちの人やお友だちと話す

◎音楽を聴く ◎思っていることを紙に書く



よ ぼう 予 防 ク イ ズ の 答 え



- Q1 ぜんぶ 全部 ほか すいみん じゅうぶん 他にも睡眠を十分に、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。
- Q2 ① ただ 正しい「せきエチケット」の方法を覚えておきましょう。

歯と口の健康教室(11月)

ねんせい
1年生

「歯みがきじょうずになろう」

パネルシアター「めんどくさがりのブー子ちゃん」
で歯の役割やむし歯の原因がわかりました。
正しい歯のみがき方をみんなで練習しました。



ねんせい
5年生

「歯肉の健康を考えよう」

歯肉炎とは？



自分の歯肉の状態を観察し、歯肉炎チェックをしました。
どうして歯肉炎になるのかを学習しました。
歯肉炎の予防方法を知り、自分のめあてを決めました。
歯みがきソングの「イーハー♪」で歯みがきをしました。

ねんせい
6年生

「めざせ!歯みがきマスター♪」

むし歯や歯肉炎予防について学習しました。
デンタルフロスの使い方もマスターしました。



保護者の方へ

～インフルエンザの出席停止期間について～

市内小中学校でインフルエンザの流行が続いています。体調がすぐれない日は無理な登校はされずに、ご自宅での療養や医療機関への受診をお願いします。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に 解熱した場合		発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
4日目に 解熱した場合		発熱			解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK