

# 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、「うまくきたえて」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

ううがい まマスク く空気の入れかえ き規則正しい生活 た体力 え栄養 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

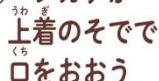


③感染症が流行っているときは、マスクをつける



**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



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とありますね。がんばりすぎて心がつかれていませんか?

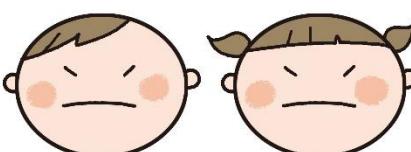
ストレスがたまっていますか? チェックしてみましょう!

あてはまることがあるかな 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してみましょう!自分にあった楽しい方法がみつけられるといいですね。

◎散歩をする

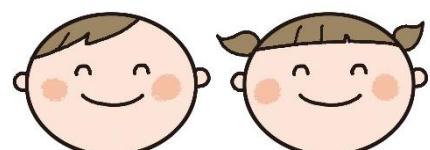
◎本を読む

◎音楽を聴く

◎ジョギングする

◎おうちの人やお友だちと話す

◎思っていることを紙に書く



## よばう 予防クイズの答え



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

## はくちけんこうきょうしつ 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「めんどう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?



じぶん しにく じょうたい かんさつ しにくえん  
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	