

*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校
令和7年度 12月号

12月のほけんもくひょう
みんなと仲良くしよう



12月4日～10日は
人権週間

最近(さいきん)は朝晩(あさばん)がグッと冷えるので、お日様(ひさま)が恋しい(こいしい)日もあります。学校(がっこう)の周り(まわり)では、紅葉(こうよう)を終えた(お)葉っぱ(は)がずいぶん(ち)散って(ち)しまい、枯れ枝(かえだ)になった(な)木々(きぎ)はなんだか寒(さむ)そうです。

いよいよ(いよいよ)一年(いちねん)の最後(さいご)の月(つき)、12月(がつ)になりました。冬本番(ふゆほんばん)を迎え(むか)ますが、体(からだ)を温(あた)めて、かぜなどの感染症(かんせんしょう)にかからない(か)ように気(き)を付け(つ)けましょう



今年(ことし)のインフルエンザ(インフルエンザ)の流行(りゅうこう)は、例年(れいねん)よりも早く(はや)、愛知県(あいちけん)では、11月6日(がつ)に「インフルエンザ注意報(インフルエンザちゅういほう)」が、11月20日(がつ)に「インフルエンザ警報(インフルエンザけいほう)」が発令(はつれい)されました。冬(ふゆ)は気温(きおん)が低(ひく)くなり、空気(くうき)が乾燥(かんそう)するために、ウィルス(ウイルス)たちにとっては、活動(かつどう)しやすい(だいす)大好き(だいす)な季節(きせつ)です。インフルエンザ(インフルエンザ)のほかに、新型コロナウイルス(しんがた)感染症(かんせんしょう)やマイコプラズマ肺炎(マイコプラズマはいえん)、胃腸(いちょう)かぜなどでつらい思(おも)いをして(し)ている人(ひと)もいます。でも、人間(にんげん)は予防(よぼう)することで、感染症(かんせんしょう)から身(み)を守(まも)ることができます。



4つの鉄則(てつそく)を守(まも)って 感染症(かんせんしょう)を予防(よぼう)しよう!

1 手洗い



外(そと)から帰(かえ)った時(とき)や食(しょく)事の(じ)前(まえ)、トイレ(トイレ)のあ(あと)忘れ(わす)れず(ず)に!

2 マスク



鼻(はな)からあ(あ)ごまでしっ(し)かりと(と)予備(よび)のマスク(マスク)をかばん(かばん)に(に)入(い)れて。

3 うがいと加湿



うがい(うがい)や加湿器(かじつき)で、のど(のど)をかんそう(かんそう)から守(まも)ろう。

4 換気



空(くう)気(き)を入(い)れ替(か)えて、室(むろ)内(ない)のウィルス(ウイルス)を(を)出(だ)す。

～保護者(ほごしや)の方(かた)へお願(ご)い～ 感染症(かんせんしょう)にかか(か)って出席停止(しゅっせきていし)する場合(ばあい)、医(い)者の指(し)示(し)を受(う)け、登校(とうこう)する際(さい)には、必(かなら)ず保護者(ほごしや)の方(かた)が「感染症治癒報告書(かんせんしょうちよほうこくしょ)」を記入(きじり)して、担任(たんにん)へ提出(ていしゅつ)してください。

そのひと言(こと)、
千言(せんげん)と刺(さ)さって
いませんか?
伝え方(たてかた)ひとつで相手(あいて)の気持(きもち)ちは変(か)わります。相手(あいて)を傷(きず)つける「ちくちく言葉(ことば)」ではなく、相手(あいて)を思(おも)いやった「ふわふわ言葉(ことば)」を使(つか)いませんか。言(い)いかえた言葉(ことば)を採(と)りて線(せん)で結(むす)んでみてください。

うるさい! ・
なんでできないの? ・
やめて! ・
どいて ・
こうしてくれるとうれしいな ・
ちょっと通(とほ)してくれる? ・
どうしたらできるかな? ・
小さい声(こゑ)にしてほしいな ・

～おうちの方(かた)へ～ 健康手帳(けんこうてちょう)及び「すこやかチェック」について

二学期(にがくき)に行(い)った身体測定(しんたいそくてい)の結果(けっか)を記録(きろく)した「健康手帳(けんこうてちょう)」を、近(きん)日(じつ)中に返却(へんきやく)します。保護者(ほごしや)の方(かた)に確(た)認(にん)していただきま(き)したら、最後(さいご)のページ(ぺーじ)に保護者印(ほごしやいん)を押印(おし)していただき、12月5日(がつ) (きん)ま(ま)でに学校(がっこう)へご提出(ていしゅつ)ください。また、9月(がつ)に行(い)いました「すこやかチェック」につい(へんきやく)ても返却(へんきやく)します。保護者(ほごしや)の方(かた)に見(み)ていただき、お子(こ)さんの生活習慣(せいかつしゅうかん)の改善(かいぜん)について、親子(おやこ)で話(はな)合(あ)っていただけ(ただ)けたらと思(おも)います。尚(なお)、こ(こ)ちらは、返却(へんきやく)する必要(ひつよう)はありま(ま)せん。

