

ほけんだよい

令和7年12月

一宮市立今伊勢西小学校



さむさにまけないからだをつくろう



さむくなってきました。インフルエンザが流行しています。せきをしたり、はな水をズルズルとさせたりしている人も見かけます。ウイルスにまけない体づくりをしましょう。

ウイルスをからだの中にいれない

①てあらい



②うがい



③マスク



④かんき



⑤ひとごみをさける



ウイルスとたたかうちからをつよくなる

⑥すいみん



⑦ほおん



⑧えいよう



⑨よぼうちゅうしゃ



「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

感染症予防運動を実施しています。(12月～1月)

インフルエンザの流行期に入り、今伊勢西小学校でもインフルエンザで欠席する人が増えてきました。これからますます寒くなりますが、換気が不十分になったり、水が冷たくて手洗いが不十分になったりすると、感染が広がってしまいます。ご家庭でも、以下の点についてご協力をお願いします。

① 手洗い

外から帰ったら石けんを使って手を洗う習慣をつけさせてください。

洗った手を拭くために、毎日清潔なハンカチを持たせてください。

(ランドセルの中に予備ハンカチを入れておいてください)



② 規則正しい生活

低学年は9時、高学年は10時までに就寝し、

抵抗力をつけさせてください。



③ 重ね着

教室内では防寒具を脱いで過ごします。「下着を着用する、重ね着をする」

などの工夫をして、寒くない服装をさせてください。

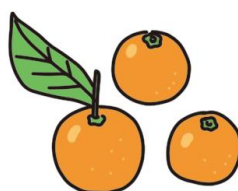
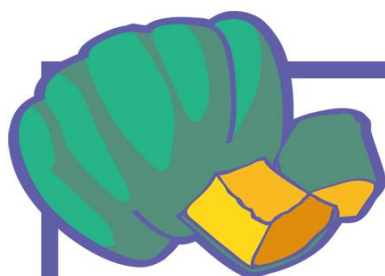


④ せきエチケット

咳が出るなど体調が悪い場合は、マスクを着用させてください。

⑤ 栄養のある食事

免疫力を高める野菜（しょうが、にんにく、ねぎ等）や果物（バナナ、りんご、みかん等）や、体が温まる鍋物などで、体の中から予防することができます。



12月22日は「冬至」です。冬至には名前に「ん」がつく食べ物を
お供えしたり食べたりする風習があります。かぼちゃ（なんきん）や
にんじんにはβカロテン、大根やれんこん、みかんにはビタミンCが
多く含まれ、風邪予防に役立ちます。温かいうどんは体をあたためます。
冬を元気に過ごすための栄養が摂れる食べ物として昔から注目されてい
ました。

テトルによる欠席連絡をお願いします。

お子さんが欠席する場合、8:20までに必ずテトルで欠席連絡をしてください。

インフルエンザなどで欠席する期間が決まっている場合は、あらかじめその日まで事前入力するか、毎朝入力をお願いします。

ラーションで欠席する場合は、事前に連絡帳で知らせていただき、テトルの入力もお願いします。