



令和7年度 12月号

一宮市立大志小学校

11月中旬から学校全体でインフルエンザが流行して、複数の学級で学級閉鎖となりました。自分の体を守るのはもちろん、大切な友達や家族にインフルエンザをうつさないように、みんなで協力して行動を変えましょう！

インフルエンザをストップさせる3つのやくそく

1. 手を洗って、バイキンを追い出そう

外からおうちに帰ったときや、ごはんを食べる前には石けんで指の先、指の間、手首までよく洗ってね。



2. 咳エチケットをしっかり守ろう

咳が出るときは、必ずマスクをつけよう。マスクがないときはティッシュや肘の内側で口と鼻をしっかりと覆ってね。

3. 強い体を作ろう

寒いけど、教室や家の窓を開けて、空気の入替え（換気）をしよう。部屋が乾燥しないように、加湿器などを使えるといいね。夜は早く寝て、ご飯をしっかりと食べて、病気に負けない元気な体を作ろう！

登校前にも健康観察をしましょう



もし、少しでも「熱っぽい」「なんか変だな」と感じたら、無理をせず、すぐ周りの人に伝えてね。みんなの力で、この大きなインフルエンザの流行を乗り越えて、楽しい冬休みを迎えましょう。

今月の保健目標

ふゆ けんこう
冬を健康に
すごそう



12月の保健行事

にち 日	ようび 曜日	ぎょう 行	じ 事
1	げつ 月	しこうそ 歯垢	だ 染め出し（4年生）
3	すい 水	しこうそ 歯垢	だ 染め出し（6年生）
4	もく 木	しこうそ 歯垢	だ 染め出し（5年生）
17	すい 水	がん がん教育	授業（5年生）

4・5・6年生のみなさんへ ～歯みがき学習のお知らせ～
歯に「歯こう」がついているとピンク色に染まる「歯こう染め出し液」を使って、歯みがきの学習をします。
★持ち物★歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル、せんたくばさみ（2個）
うがいをした水を入れる容器（牛乳パック、紙コップなど）

冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- ☐ クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- ☐ おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- ☐ 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ☐ ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- ☐ 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める

