

ほけんだより



No.8

R 7.12.2

しみずにししょうがっこう
清水西小学校

ほけんしつ
保健室

今年もあと少しで終わりますね。みなさんは、どんな一年を過ごしましたか？楽しかったこと、がんばったこと、いろいろな思い出ができたのではないのでしょうか。

これから冬休みに入り、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります。寒さに負けないように早寝・早起き、朝ごはんをしっかり食べて、元気な体をつくりましょう！

2026年も、笑顔でスタートできるように体調を整えて、よい冬休みを過ごしてくださいね。



おうちの方へ

① 感染症について

38℃以上の高熱や、頭痛、筋肉痛、関節痛などの症状のあるときは、早めに医療機関の受診をお願いします。インフルエンザまたは新型コロナウイルス感染症と診断された場合、出席停止となります。必ず学校にご連絡ください。

② 受診・治療のお願い

春の健康診断の結果、受診・治療がまだの人は、3月までにお願いします。受診を見合わせる場合は、受診状況や見合わせる理由を連絡帳にご記入ください。

まだ受診されていない方には、保護者懇談会にて「**再**精密検査のお知らせ」をお渡しする予定です。今年度中の受診を、ぜひご検討ください。

12月の予定

◆光原スクールカウンセラー来校予定日

12/11(木)・・・保護者懇談会 13:30 ～ 16:30 (※希望者のみ)

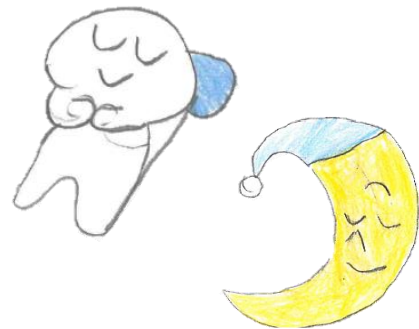
17(水)・・・9:30 ～ 12:30

◆令和7年度 学校保健委員会開催について

- ・ テーマ 『学校生活が楽しくなる睡眠の話』
- ・ 日 時 令和7年12月15日(月)
- ・ 場 所 福井市清水西小学校 体育館
- ・ 講 師 福井医療大学 藤本 ひとみ 氏
- ・ 内 容 ・ 委員会発表

(睡眠習慣についてのアンケート結果、睡眠についての実験結果)

・ 講師のお話



イラスト：保健体育委員

ポイント



ウイルスを寄せつけない



感染源になるウイルスなどは目に見えません。
空気中に漂っていたり、気づかないうちに手に
ついたりしています。

換気で外に逃がすか、手洗いで洗い流すなど
自分の体にウイルスを寄せつけないことが大切です。

ポイント



免疫力を高める (※免疫力…体の中にある“病気から守る力”)

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが
体に入ってしまった後も外に追い出したりやつつけたりしてくれます。
冬休み中も規則正しい生活を意識しましょう。

ポイント



うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高めるような行動や
自分が感染してしまったときに人にうつす可能性のある
行動はなるべくさけましょう。

そのひと言、
千ヶ刺と刺さって
いませんか？



自分も・周りも

健康に過ごすための 10のアクション



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」で
はなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。
相手の気持ちを想像して、思いやりのある伝え方ができると良いですね。

言いかえた言葉を線で結びましょう。

うるさい！

こうしてくれると
うれしいな

なんで
できないの？

ちょっと
通してくれる？

やめて！

どうしたら
できるかな？

どいて

小さい声に
してほしいな

