

ほけんだより 12月

令和7年12月1日

宮西小学校 保健室



ポイント① ウイルスを よせつけない！

ポイント② めんえきりょく 免疫力を たか 高める！



そのひと言、
手^てか^かと刺^ささつて
いませんか？



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。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

ポイント②

きおん さ くう き かんそう
気温が下がり空気が乾燥す
る冬。感染症が流行するシー
ズンです。感染症はいろいろあ
りますが、感染予防の基本は同
じです。いつも通りの対策をい
つも以上に念入りに行いまし
ょう。

いっぽう 一方で、ふゆ たの
冬だからこそ楽しめ
るものもあります。たとえば、
ほし 星がきれいに見えたり、あたたか
食べものがおいしく感じたり、
ウインターポーツを楽しめ
たりします。ふゆ たの
冬ならではの楽し
み方をたくさんさが
探してみてく
ださい。

健康で過ごすための10アクション

- こうしてくれると
うれしいな

• ちょっと
とお 通してくれる?

• どうしたら できるかな?

• 小さい声に してほしいな

オンライン相談

保健室で岡田に相談したいことがある人は、下記QRコードを読み取って相談してください。(子どもも大人もOKです。)

