

ほけんだより 12月号

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
免疫力を
高める！

ポイント③
うつらない
うつさない

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。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、星がきれいに見えたり、温かい食べものがおいしく感じたり、ウィンタースポーツを楽しんだりします。冬ならではの楽しみ方をたくさん探してみてください。

健康ですごすための10アクション

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。)



そのひと言、
千針と刺さって
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。

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

