



ほけんだより

国神小保健室発行
No.11 令和7年1月30日

さむ ま がんば
寒さに負けずに頑張ろう!

ねん ばんさむ し き むか 1年で1番寒い時季を迎えています。学校では半袖の
ひと 人もいればダウンを着て遊んでいる人もいます。どちらにしても風邪をひかなければいい
のですが…。

ことし かふん と じゅうしょう ひと かふんしょうたいさく
今年はずでに花粉が飛んでいます。重症な人はしっかり花粉症対策をしましょう。

けんこう こころ そだ
～健康な心を育てるために～

じぶん あいて す
「自分のことも相手のことも好きになるって、どうしたらいいかな？」



とも
友だちにこんなことをしていませんか？

- じぶん かんが お 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

なか よ わら
どんなに仲が良くても、笑っていても
こころ はず
心は傷ついているかもしれません。

とも たいせつ
友だちを大切にするヒント

- げん き こえ はなし き
♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える



たいせつ あいて きも かんが とも なかよ
大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

きよく あ
いつもの曲に合わせて♪

ちちぶくんしな い がっきゅう
秩父郡市内では、インフルエンザによる学級
へいさ しょう ちゅうがっこう つづ
閉鎖が小・中学校で続いています。
おお かんせんしょう て じょうたい め はな ぐち ふ たいない
多くの感染症は、手にウイルスがついた状態で、目・鼻・口などに触れてしまい、体内
にウイルスが入り感染してしまいます。こまめな手洗いを心がけ、「手は常に清潔な状態」
にしておくことが大切です。

ゆびさき せつ あら
指先をちょっとぬらすだけ…なんてならないように、石けんでしっかりと洗いましょう。



しっかりきれいにてを あらおう!

